

6月は「食育月間」

今年度のテーマ **よく噛んで食べよう!**



噛み応えアップのコツ

- 1 噛み応えのある食材を選ぶ**
ごぼう、きゅうり、たけのこ、こんにゃく、きのこ、玄米、たこ など
- 2 食材を大きく切る**
大きく切るほど噛む回数が増えます。
【例】カレーライス

〈肉〉		→		〈野菜〉		→	
	薄切り肉		角切り肉		サイコロ状 (1~2cm角)		ひと口大 (3cm角)
- 3 加熱時間を短くする**
生野菜は噛みごたえがあり、加熱する時間が長いほど、野菜はやわらかくなります。
加熱しすぎず、食感を残すようにするとGOOD!
- 4 水分量を減らす**
汁気が少なくなるほど、食べる時に多くのだ液が必要になるので、噛み応えUP!

	→			→	
煮魚		焼き魚	野菜スープ		野菜炒め

よく噛んで、
味わって
食べよう!

かむかむ
レシピ

和風チンジャオロース

白だしやかつお節を使った和風のチンジャオロースです。ピーマンは加熱しすぎず、シャキシャキとした食感が残る程度に炒めると噛み応えがアップします。よく噛んで、野菜のうま味を味わってください。



栄養価(1人分) エネルギー: 372kcal
食塩相当量: 2.5g

材料(2人分)

- 豚バラ肉(薄切り) ... 150g
- ピーマン 3個
- たけのこ(水煮) 120g
- しょうが 5g
- 白だし 大さじ3
- 酒 大さじ1
- 片栗粉 大さじ1
- かつお節 5g

作り方

- 1 豚バラ肉は5cm幅に切る。ピーマンとたけのこは細切りにする。しょうがは皮をむいておろす。
- 2 豚バラ肉に片栗粉をまぶし、火が通るまで炒める。
- 3 2にピーマンとたけのこを加え、しんなりするまで炒める。
- 4 しょうが、白だし、酒を加え、とろみが出るまで炒める。
- 5 皿に盛り付け、かつお節を振りかけて完成。

レシピ考案: 大阪公立大学実習生

私たちは **食生活改善推進員協議会** です



浪速区食生活改善推進員協議会(通称:みのりの会)は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、地域で食生活を中心とした健康づくり・食育活動を積極的に実施しているボランティア団体です。

生活習慣病予防
や防災をテーマ
とした調理実習
を開催



みのりの会に入会するには?

- 1 「健康講座 保健栄養コース」を受講する
(詳細は下記をcheck!)
- 2 6回以上出席して、修了証を受け取る
- 3 入会申し込み&活動スタート!



区民まつりや健康展、なにわっ子フェスタへも参加しています♪

食と健康について学びたいあなたへ **無料** **要申込**

健康講座 保健栄養コース開講!

調理実習や運動実習を含む全9回の講座です。栄養士、保健師、健康運動指導士などさまざまな職種の講師から、食事や健康づくりのポイントについて楽しく学ぶことができます!修了後は食育ボランティア(食生活改善推進員協議会)として、地域で活動しましょう♪

日時 9月11日(金)~11月6日(金)
毎週金曜 各回13時30分~16時
※全9回(6回以上の出席で修了)

申込 8月28日(金)までに窓口、電話
または行政オンラインシステム

場所 区役所3階 集団検診室

対象 区内在住の方(先着20名)
※初めて受講される方優先

講座内容は
こちらから



お申込みは
こちらから



問合せ・申込 区 保健福祉課(保健) ☎ 6647-9882 ☎ 6644-1937

やさしいチェック(簡易野菜摂取量診断)開催! **無料** **申込不要**

野菜が足りているか確認してみませんか?
手のひらを機械にあてるだけで簡単に計測できます。
区役所にお越しの際はぜひお立ち寄りください♪

日時 6月25日(木) 13時~16時

場所 区役所1階 区民ギャラリー前

