



6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」



誰もが健康で豊かな食生活を送れる社会をつくらう!

野菜を食へよう



大阪市食育推進キャラクター たべやん

野菜をしっかり食べていますか?大阪市民の野菜摂取量は目標量より100g足りておらず、全国平均よりも不足量が上回っています。野菜は健康に良いと分かっているにもかかわらず、意識して食べなければ十分な量を摂取することができません。季節の野菜を使って彩りや香り、様々な食感を楽しみながら、無理なく野菜の摂取量を増やしましょう!

1日350g、どうやって食べる?



汁物は野菜たっぷりの具沢山に!

野菜350gを料理にすると小鉢5皿分(1皿あたり野菜70g使用)です。朝1皿、昼2皿、夕2皿を目安に、毎食野菜を食べることを目標にしましょう。

◆野菜を食べることの効果

- 食事全体の摂取エネルギーが減る
- 肥満予防になる
- 噛む回数が増える
- 食事時間が延び、肥満予防になる
- 脳の活性化・歯の健康につながる
- 食事の時、野菜から先に食べると...
- 血糖値の急上昇が抑えられ、糖尿病予防と血糖コントロール効果がある
- 満腹感が得られ食べ過ぎが抑制され肥満予防になる

よく噛んで食べよう



◆野菜にはカラダにうれしい栄養素がいっぱい!

ビタミンC	食物繊維	カルシウム	カリウム
・免疫機能を高める	・脂質異常症予防	・骨の主成分	・高血圧予防
・がん、動脈硬化の予防	・糖尿病予防	・骨量の維持に必要	
	・肥満予防		
	・便秘予防		

講座情報

野菜たっぷり減塩料理教室

野菜をたっぷり使って、薄味でも美味しく食べられる料理に挑戦しましょう!

日時	7月17日(木) 10時~13時
場所	区役所3階 栄養講習室
対象	区内在住の方
定員	先着15名
費用	500円
持ち物	エプロン、三角巾、マスク、ハンドタオル
申込	7月11日(金)までに電話、行政オンラインシステムから

申込はこちら



講座に関する問合せ・申込はこちらから

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



1食を抜いたり、野菜のない食事になると、残りの2食で350gも食べるのは難しい!

ちょっとした工夫で もっと野菜を!

料理をつくる時...

- ① 下ごしらえの簡単な野菜(もやし・ミニトマトなど)、冷凍野菜、カット野菜、缶詰も活用しましょう。
- ② 野菜のちょい足しをしましょう。



食事を外で食べる時、外で買って持ち帰るとき...

- ① 単品よりも、できるだけ定食を選びましょう。
- ② 単品の場合は野菜料理のサイドメニューを追加しましょう。
- ③ 野菜をたくさん食べられるお店を探しましょう。



やさしいチェック(簡易野菜摂取量診断)開催!

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た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30日(月) 13:00~16:00
場所 区役所1階 区民ギャラリー前

予約不要

無料

健康講座保健栄養コース

(食育推進ボランティア養成講座)

食生活を中心とした健康づくりについて、調理実習や運動実習などを通して楽しく学びましょう。修了後は地域で健康づくりや食育のボランティアに参加することができます。

日時 各回13時30分~16時
場所 区役所3階 集団検診室
対象 区内在住の方 定員 先着20名
申込 8月29日(金)までに窓口、電話または、行政オンラインシステム

無料

回	日程
1	9月12日(金)
2	9月19日(金)
3	9月26日(金)
4	10月3日(金)
5	10月10日(金)
6	10月17日(金)
7	10月24日(金)
8	10月31日(金)
9	11月7日(金)

6回以上の出席で修了

詳しくはこちら



申込はこちら

