

3 すべての人に
健康と福祉を



6月は食育月間です!

今年度のテーマは

バランスよく食べよう!



食育推進キャラクター
「たべやん」

健やかで豊かな生活を過ごすために、食事のバランスを見直しましょう!!

- 生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する国民の割合

現状値 64.3%

生活習慣病の予防について
出典:第4次食育推進基本計画(令和3年3月)
(大阪市のホームページ)



- 第3次大阪市食育推進計画(2018年度～2023年度)では、栄養バランス等に配慮した食生活を送っている市民の割合の増加を目標にしています。

現状値(2016年度)39.4%

→目標値 59.7%以上

バランスよく食べよう
(大阪市のホームページ)



バランスよく
食べて
いますか?



1日3食

主食・主菜・副菜を
そろえて食べましょう!

主菜

肉・魚・卵・大豆製品
などを使った料理



主食

ごはん・パン・めん
などを使った料理



副菜

野菜・いも・きのこ・海藻
などを使った料理



果物、牛乳・乳製品も
忘れずに!



区民の健康づくりのため、
さまざまな事業を行っています!!

西淀川区民のみなさんの
健康づくりを応援!



健康&食育イベントをチェック!!

最新情報を随時広報紙「きらり☆にしよど」に
掲載しますので、ぜひご参加ください。

食生活

働き盛り～シニアのメンズはここをチェック!

料理初心者のための
メンズキッチン



料理初心者を応援!
正しい計量の仕方を学
びながら、主食、主菜、
副菜の揃った和食を
作ってみましょう!

西淀川区食生活改善
推進員協議会会員が調理をサポート
してくれます。料理をしたことがない
方もお気軽にご参加ください。



日時 6月22日(木) 10:30～13:00

場所 区役所3階 栄養講習室

内容 栄養士のお話し「バランスの良い食事」

調理実習・試食:ごはん、肉じゃが、ほうれん草のお浸し、味噌汁

対象 区内在住の男性

定員 16名(抽選・初回参加者優先)

参加費 500円(材料費+保険料、当日徴収)

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、飲み物、筆記用具

申込 6月1日(木)～6月13日(火) インターネットで受付

共催 西淀川区老人福祉センター、
西淀川区食生活改善推進員協議会

申込は
こちらから



詳細は
ホームページ



食生活

運動

子育て世代～シニア世代まで!
体を動かしたい方はここをチェック!

健康体操をしよう! 無料 申込不要
& ミニ食育講演会

あなたも健康づく
りのきっかけにしま
せんか?

みんなで一緒に
「に～よん健康体操」
をしましょう。

講演会では、骨に
欠かせないカルシウムなどの栄養素や、骨の健康を維持する
ポイントをわかりやすくお話していただきます。



日時 6月23日(金) 10:00～11:00

場所 区役所5階 会議室

内容 ●ミニ食育講演会「骨・カルシウムセミナー」
講師:雪印メグミルク(株)食育担当栄養士

●に～よん健康体操

対象 どなたでも

持ち物 すこやか手帳(お持ちの方)、筆記用具

その他 軽い運動のできる服装でお越しください