

6月は食育月間です!



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

●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)







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。



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



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

所 区役所3階 栄養講習室

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)

申込は こちらから ▶ 🗊

ホームページ▶



(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



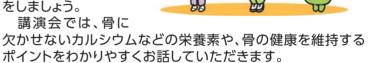
子育て世代〜シニア世代まで! 体を動かしたい方はここをチェック

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



日 時 6月23日(金)10:00~11:00

所 区役所5階 会議室

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