



6月は食育月間です かしこく食べよう! ゲンキをつくろう!



「かしこく食べよう! ゲンキをつくろう!」をスローガンに、健全な食生活と心豊かな生活を送ることができるようにするため、大阪市では、「第4次大阪市食育推進計画」を策定しています。

詳しくはこちら



減塩しよう



区役所で調理講習会 開催中!

「おいしく減塩って?」「どれぐらい味付けしてよいの?」など、自分で作って、食べて、塩分について考えてみましょう!!



わたしたち「さざんか」が各種講習会で調理のサポートをします。一緒においしい食事を作りましょう!

6月講習会▶3面

西淀川区食生活改善推進員協議会「さざんか」

区民の健康増進と食育の推進を図ることを目的に、「健康講座保健栄養コース」を修了された方々で組織されており、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、健康づくりのリーダーとして地域で食育活動をされています。



ピンクのエプロンが目印です!

健康講座 保健栄養コース ▶3面

減塩のヨツ

日々の食事において、食塩のとりすぎを改善することはとても大切なことです。自分で続けられそうな減塩の工夫を考えてみましょう!

野菜や果物を積極的にとりましょう!

野菜や果物に多く含まれるカリウムは、体内の余分な塩分(ナトリウム)を体外に排泄させる働きがあります。

※医療機関に受診している方は必ず医師の指示に従ってください。

野菜を食べよ



食事は腹八分目に控えましょう!

食べ過ぎは、食塩摂取量が増えるばかりでなく、肥満になると、高血圧につながる可能性があります。



調味料の工夫

●かつお、昆布、煮干しなどの天然だしを活用

●青じそ、レモン、ゆず、生姜、にんにく、わさび、ごま、酢など香りや酸味を使って、調味料を減らす



めん類や汁物の食べ方の工夫

●めん類を食べる時は、汁(スープ)を飲む量を最低限に

●みそ汁は、野菜などの具材をできるだけ増やして、汁の量を少なく



減塩でも美味しく食べる工夫

加工食品の食べ方の工夫

肉加工食品や魚肉練製品など、食塩が含まれているものがあるので、食べる量や頻度が多くならないように注意

- 漬物、つくだ煮、明太子 など
- ハム、ベーコン(加工食品)、ちくわ、かまぼこ(練製品) など
- パン類や麺類、すしめし など
- スナック菓子、しょうゆせんべい など



詳しくは 大阪市のホームページ「減塩しよう」をご覧ください

