

すみのえトピックス

第4次大阪市
食育推進計画が
策定されました。
今年度食育のテーマは

毎年6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」

減塩しよう

持続可能な
減塩生活を
はじめよう



ガンキをつくろう!
大阪市食育推進
キャラクター
「たべやん」

食塩のとり過ぎは循環器疾患やがんとの関連が大きいといわれています。生活習慣病予防のために、減塩の習慣を身につけましょう。

食塩摂取量の平均値(20歳以上)

女性	目標 6.5g未満	←→	とり過ぎ
	平均 9.3g		
男性	目標 7.5g未満	←→	とり過ぎ
	平均10.9g		

(出展)国民健康・栄養調査結果(令和元年)の概要

日本人は塩分とり過ぎやねん

減塩のポイント

- 青じそ、レモン、ゆず、生姜、にんにく、わさび、ごま、酢など酸味や香りのある食品を上手に使う
- 新鮮な材料を使う
少ない塩分でも美味しく食べられます
- 汁物は具たくさんに野菜などをたっぷり入れて、汁の量を少なくしましょう
- めん類の汁は全部飲まずに残す
- しょうゆ、ソースはかけずに小皿にいれてつける
- 塩分を多く含む食品は控える
- 栄養成分表示を活用する
- かつお、昆布、煮干しなどの天然だしでとっただし汁を活用する



減塩のポイントは他にもあるよ

高血圧予防のために、日々の食事において、食塩のとり過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!

問 保健福祉課(健康支援) 窓口③番 ☎06-6682-9882

仲間と楽しく活動してみませんか?

住之江区食生活改善推進員協議会は、地域で食生活を中心とした健康づくりを応援している食のボランティア団体です。

「食育ボランティア育成講座」を修了された方達で、子どもから高齢者まで幅広い世代に、料理教室等を通して普及啓発を行っています。



50 × SUMINOE EXPO

まる得健診

無料
申込不要

～お得な健康イベントを実施します♪～

日 6月28日(金) 9:30～11:30

(特定健診の受付は11:00まで)

場 すみのえ舞昆ホール(区役所2階)

内 健診と体力・血管年齢測定、食事診断などが受けられるイベントです

● 特定健診

大阪市国民健康保険(40～74歳)または後期高齢医療制度(75歳以上)に加入の方対象

● 骨粗しょう症検診(18歳以上の方対象、予約優先)

● まる得コーナー

体力チェック 食育ブース ベジチェック体験ブース

血管年齢測定(第一生命保険株式会社) 大腸がんクイズラリー

バランス検査・ロコモチェック(森ノ宮医療大学)

こころとからだの健康情報コーナー 万博啓発コーナー



詳しくはこちら

申・問 保健福祉課(健康支援・地域保健活動)
窓口③番 ☎06-6682-9882・9968

テックシーカーコレクション2024

～デジタルものづくりの祭典

無料 予約不要

電子工作、XR(拡張現実)、デジタルものづくりゾーンで構成し、最新テクノロジーを楽しみながら学べる体験型イベントです。子ども向けプログラミング体験などワークショップも多数開催。お気軽に遊びにきてください。

日 7月6日(土)・7日(日)

11:00～17:00

場 ATC ITM棟2階、10階



問 ソフト産業プラザTEQS(公益財団法人大阪産業局)
☎06-6615-1000