



毎食、野菜を食べて1日を元気に過ごしましょう

やさしいTABE店の登録店を募集中!

野菜に含まれるビタミンやミネラル、食物繊維等は食べ物の消化吸収を助けたり、血液や骨の材料になったり、と健康な体のために欠かせない働きをしています。



大正区役所栄養士
おすすめの

野菜レシピ



目印はコレ!
やさしいTABE店とは



大阪市では野菜たっぷりメニューを提供している飲食店等を「やさしいTABE店」とし、市民の健康づくりにご協力いただいています。

- ① 1人前およそ野菜120g(1日の1/3)以上含むメニューの提供
- ② モーニング時間帯に1人前およそ野菜100g以上含むメニューの提供

登録店舗募集中!



詳しくは、
ミルクボーイの「噛みます宣言」へ!



卵とトマトのスープ



材料 4人分

- 卵 1個
- ベーコン 40g
- トマト 1個
- レタス 中葉5枚程度
- 水 カップ3
- 顆粒コンソメ 小さじ2・1/3
- ローリエ 1枚
- こしょう 少々

作り方

- ① ベーコンは1cm幅に切り、トマトは2cmの角切り、レタスは小さくちぎっておく。
- ② 鍋に水、顆粒コンソメ、ローリエを入れて煮立たせ、ベーコン、トマトを加えて再び煮立ってきたら、溶き卵を流し入れ、レタスを加え、こしょうで味をととのえる。

ブロッコリーといかの和え物



材料 4人分

- ブロッコリー 1/2株
- いか(冷凍) 80g
- 【A】
- 牛乳 大さじ1・1/3
- マヨネーズ 大さじ1
- 粉マスタード 小さじ2/3

作り方

- ① ブロッコリーは、小房に分けてゆで、水気をきる。
- ② いか(冷凍)は、流水で戻し、全体に斜め格子の切り込みを入れ、2cm幅で3~4cm長さ程度の短冊状に切り、さっとゆでておく。
- ③ Aの調味料を合わせ、①と②を加えてよく混ぜ合わせる。

問合せ 健康づくり 3階30番 ☎ 4394-9882



大正警察からのお知らせ

家族の絆で特殊詐欺被害防止!

大正区で特殊詐欺のアポ電が連続発生中!!

大正区で今年に入り2件(令和3年5月16日現在)の特殊詐欺が発生しています! 特殊詐欺は連続発生する可能性が十分にあります。つぎのような場合、あなたならどうしますか?

〇〇銀行です。あなたのカードが不正に使われているので手続きのため銀行協会に電話してください。電話番号はX-XXXXです。

えっ 本当ですか? わかりました。

銀行からカードが悪用されてるって電話があって、銀行協会に電話してって言われてん

お母さん、それ詐欺ちゃうの? 協会の番号、調べてあげるわ

さっきの電話、絶対詐欺やわ、警察に通報しよう!

銀行協会の番号と全然違うやん!

家族に相談して良かった。騙されるどころやったわ

私のカードが悪用されてるなんて! 銀行協会の番号も聞いたし、すぐかけてみよう

銀行協会ですか? 私のカードが不正に使われてるって本当ですか?

そうなんです。今から銀行協会の者がそちらに伺いますので、今使っているキャッシュカードを渡してもらっていいですか。

銀行協会です。キャッシュカードを預かります。手続きをしますので、暗証番号を教えてください。

犯人は警察官をかたり、電話をかけてくることもあります!!
キャッシュカードを渡し、暗証番号を教えると、そのまま現金を引き出されてしまいます。



被害にあわないためのポイント

- 犯人からの電話は自宅の固定電話にかかってくるので、留守番電話機能を活用しましょう!
- 自動録音機能や着信拒否機能がついている防犯機能付き電話機を活用しましょう!
- 不審な電話があれば、警察や家族、身近な人に相談しましょう!

問合せ 大正警察署 防犯係 ☎ 6555-1234