令和7年



目標は でもどうやって? 1日350g。

その目標よりも約100gも少ないのが います。これは、ビタミンやミネラル、食物 です。ところが、大阪市民の野菜摂取量は、 にちょうどよい量と考えられているから 繊維などの栄養素をバランスよくとるの 350g以上食べることが目標とされて は、健康のために、成人は1日に野菜を 厚生労働省がすすめる「健康日本21」で

だり、カット野菜を使ったり、小さな一歩 やっぱり野菜は欠かせません。お味噌汁に ない理由はいろいろ。でも、体のためには 野菜を足したり、コンビニでサラダを選ん えが面倒」「値段が高い」など、野菜が足り 「外食や中食が多い」「野菜は下ごしら

記事も紹介させていただきました。

民生委員・児童委員、主任児童委員の皆



今回の放送では、大正区民生委員児童

が大きな違いを生みます。まずは少しずつ か?未来のために、今日からちょっとだけ でも、野菜を増やす工夫をしてみません 「野菜多め」を意識してみましょう!

【野菜を上手に食べる工夫 ▼▼▼ 6面へ】

SDGs」に出演しました! ラジオ番組「あれも!これも

が紹介されました。 では、大正区の取組 21日 (水) の放送回 れている取組について放送しているラジオ大 阪の番組「あれも!これも!SDGs」。5月 大阪市24区の「SDGs」と各区で力を入

身近な相談相手」の 児童委員』は地域の 載された「『民生委 報紙の5月号に掲 啓発活動に加え、広 や S D G s の 普及・ 員·児童委員、主任 出前講座の実施

6 【今月の特集1】●6月は食育月間

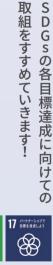
7 【今月の特集2】●元気なうちから始めよう!介護予防

8 【大正ニュース】●レッドハリケーンズ大阪が来庁/【みんなのSDGsアクション】 ●「涼み処」と「クーリングシェルター」/【ここが推しだよ!大正区】●食器を選べるカフェ

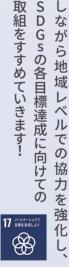
以下は広告スペースです。広告内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。-

206-4394-9625

【問合せ】 庶務 5階5番



取組をすすめていきます!



コミュニティとのパートナーシップを大切に

大正区役所では、これからも様々な地域

■区の推計世帯数:30,834世帯 区の面積:9.43km² ※2025年5月1日現在 区役所代表電話番号:06-4394-9986

●災害や天候の影響等により、掲載の催し等が変更・中止となる場合があります。

祉サービスの円滑な提供を支援しています れるよう、行政や地域との連携を深め、福 さんは、すべての世代が健康的な生活が送