



大正区広報紙



# 大正区民は野菜

令和7年

6  
2025

## 大阪市民は野菜不足！

### もっと野菜を 食べよう！

目標は  
1日350g。  
でもどうやって？



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

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



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

【野菜を上手に食べる工夫▼▼6面へ】

## 大正ニュース

### ラジオ番組「あれも！これも！SDGs」に出演しました！

大阪市24区の「SDGs」と各区で力を入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21日（水）の放送回では、大正区の取組が紹介されました。

出前講座の実施やSDGsの普及・啓発活動に加え、広報紙の5月号に掲載された『民生委員・児童委員、主任児童委員』は地域の身近な相談相手の記事も紹介させていただきました。



民生委員・児童委員、主任児童委員の皆さんは、すべての世代が健康的な生活が送れるよう、行政や地域との連携を深め、福祉サービスの円滑な提供を支援しています。これらはSDGsの目標である「すべての人に健康と福祉を」や「パートナーシップで目標を達成しよう」とする取組に深く結びついています。

今回の放送では、大正区民生委員児童委員協議会の山本会長から、長年の活動のやりがいや想いをお話いただきました。民生委員制度創設100周年時のスローガン「支えあう住みよい社会地域から」の精神を胸に、地域の住民の皆さんと共に、継続した活動が大切になっていくといった想いを語っていただきました。

大正区役所では、これからも様々な地域コミュニティとのパートナーシップを大切にしながら地域レベルでの協力を強化し、SDGsの各目標達成に向けての取組をすすめていきます！

【問合せ】庶務 5階50番

06-4394-9625



- 区の推計人口：59,616人（男性28,831人／女性30,785人）
- 区の推計世帯数：30,834世帯 区の面積：9.43km<sup>2</sup>  
※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。

## 目次

- 2・3 【今月のトピックス】 ● 津波・高潮から地域を守る ● 大正区オリジナル婚姻届
- 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。