

野菜を食べよう / 6月は食育月間

3 すべての人に健康と笑顔を

国の第4次食育推進基本計画において、毎年6月は「食育月間」として定められています。ご自身の日頃の食生活について、振り返ってみませんか？

大阪市民の野菜摂取量は

252.4g

目標量は **350g**

(第4次大阪市食育推進計画より)

健康のために欠かせないビタミン、ミネラル、食物繊維等は野菜料理に多く含まれます。
野菜料理は1日に小鉢5皿を目安に食べましょう！

目標まで
約100g
足りません！



主に加熱した
野菜小鉢1皿で70g

野菜を少しでも食べる“コツ”

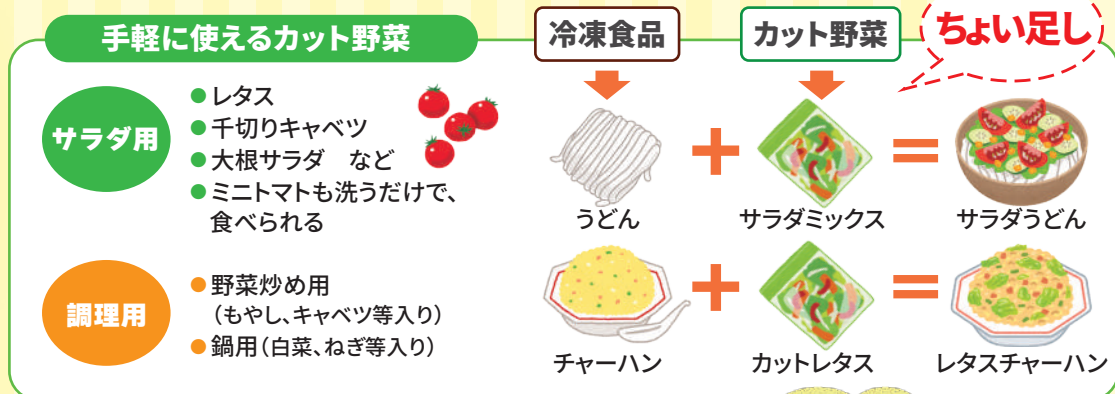
◆ 食べ方を工夫する

ゆでる・煮る・炒める・電子レンジにかけるなどし、加熱すると、かさが減り、量をたくさん摂りやすくなります。



◆ カット野菜や冷凍野菜などを活用する

「野菜料理は面倒」という時に、下処理や加熱の手間を省けます。



カンタン♪ 野菜調理

キャベツ蒸し

【材料(2人分)】

- キャベツ …… 1/4個
- ベーコン …… 1枚
- 水 …… 1/2カップ(100ml)
- 固形コンソメ… 1個

【作り方】

- 1 キャベツは大きめのざく切り、ベーコンは食べやすく切る。
- 2 鍋に材料を全て入れ、ふたをし、弱火で蒸し煮する。



大阪市の
いろいろな
レシピ



お好みで

- 他の野菜も追加！(にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、コーン、南瓜など)彩りも豊かになります。
- 大きめの耐熱の器に材料を入れ、ラップをかけて電子レンジで加熱して、作ることもできます。

食事をする時は、先に野菜から食べることで、食べ過ぎを防ぐことや野菜摂取の習慣化も期待できます。

野菜から食べよう



外食でも野菜を食べよう



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(たべ)店」とし、市民の健康づくりにご協力いただいています。

ぜひ、やさしいTABE(たべ)店をご利用ください

やさしいTABE店は、大正区には3店舗あります！(R7.4月末時点)

やさしいTABE店について詳しくはこちらをご覧ください



Instagram アカウント
やさしいTABE店
(yasaitabeten)



大正区 食育ポスター展～食育月間～を開催します

食育情報に触れてみませんか？
ぜひご来場ください。

日時 6月5日(木)～27日(金)区役所開庁時間内
場所 大正区役所2階 区民ギャラリー
内容 食に関する情報(朝ごはんを食べよう、減塩しよう、野菜を食べよう、骨粗しょう症を予防しよう、バランスよく食べよう等)

ベジチェック®体験
6月6日(金)
10:00～12:00
予約不要・無料

やさしいの摂取量を
測定して
みませんか？



大阪市食育推進
キャラクター たべやん

地域の健康づくりリーダーになりませんか？

大正区食生活改善推進員協議会(つくしの会)

つくしの会では、「みそづくり」、「おやこ食育教室」、老人福祉センター「なつまつり」へ従事する等、食に関する普及啓発活動を行っています。健康や食生活改善に興味のある方、食を通じた活動であらゆる世代の方と交流したい方、健康わくわく塾(P.7)にぜひご参加ください♪

みそづくりの様子



健康展の様子

