



天王寺区でSDGs★
**てんのう
じーず!**
vol.14



6月は食育月間

よく噛んで 食べよう



天王寺区食生活改善推進員協議会のみなさん

「ながら食べ」はやめましょう

スマートフォンを操作しながら、テレビを見ながらなどの「ながら食べ」は食事や噛むことに集中できません。食事に集中できる環境をつくり、ゆっくり、よく噛んで味わって食べましょう。



大阪市食育推進キャラクター
「たべやん」

皆さんは「噛む」ことを意識して食事をしていますか?

よく噛んで食べることは、消化・吸収を助けたり、虫歯を予防したりするなど、健康に役立つ効果があります。さらに、早食いを防止して満足感を得やすくなるため、肥満の予防にもつながります。

噛みごたえのある食品

- 硬い食品・・・すめ、煮干し、ナッツ類
- 食物繊維が多い食品・・・ごぼうやれんこんなどの根菜類 など
- 弾力のある食品・・・きのこ、こんにゃく、たこ、いか など

噛みます宣言



食生活改善推進員(ヘルスマイト)はこんな活動をしています!

「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、地域の食育推進ボランティアとして食を通じた健康づくりに取り組んでいます。活動の中で食に関する知識が深まり、参加者自身や家族の健康を見直すきっかけにもなっています。

仲間がいるから楽しく続けられています♪

食や健康について幅広く学べて、生活に役立っています!



かむかむレシピ



その他のレシピはこちら



かぼちゃのシャキシャキサラダ



材料(2~3人分)

- かぼちゃ 140g きゅうり 50g
 にんじん 50g 塩 少々
 キャベツ 80g ツナ缶 35g
 A しょうゆ 小さじ1
 マヨネーズ 大さじ2

作り方

- ①かぼちゃを一口大に切り、耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジ(500W)で3分30秒加熱し、皮をとってつぶす。
- ②にんじん、キャベツは細切り、きゅうりは輪切りにし、塩を加えてよくもみ、10分おいて水気をしぼる。
- ③①、②、ツナをAであえる。

ざくざく野菜の塩昆布あえ



材料(2人分)

- キャベツ 80g 塩昆布 6g
 こまつな 60g A ごま油 小さじ1
 すりごま 小さじ1/2

作り方

- ①キャベツは食べやすい大きさ、こまつなは2~3cmの長さに切る。
- ②①と一緒にさっとゆで、水にさらす。
- ③②の水気をしぼり、Aであえる。



健康講座保健栄養コース

(食育推進ボランティア養成講座) 要予約 先着順 無料

食生活を中心とした健康づくりについて、調理実習や運動実習などを通して楽しく学びましょう。

講座の例・献立作成のアドバイス・健康づくりのための運動実習

日 10/8(木)、10/15(木)、10/22(木)、10/29(木)、11/5(木)、11/12(木)、11/19(木)、11/26(木)、12/3(木) 13:30~16:00

場 区役所、区保健福祉センター分館

対 区内在住で、原則6回以上受講できる方

定 20名程度(申込先着順) 申 ~9/18(金) 電話・来庁

問 保健福祉課(健康推進) ☎ 06-6774-9882

天王寺区の食育



昨年度、区内在住の小学生を対象に「天王寺区朝食レシピコンテスト」を開催しました。今年度のコンテスト詳細については、7月号に掲載予定です。

入賞作品再現レシピはこちら



問 保健福祉課(健康推進) ☎ 06-6774-9882