

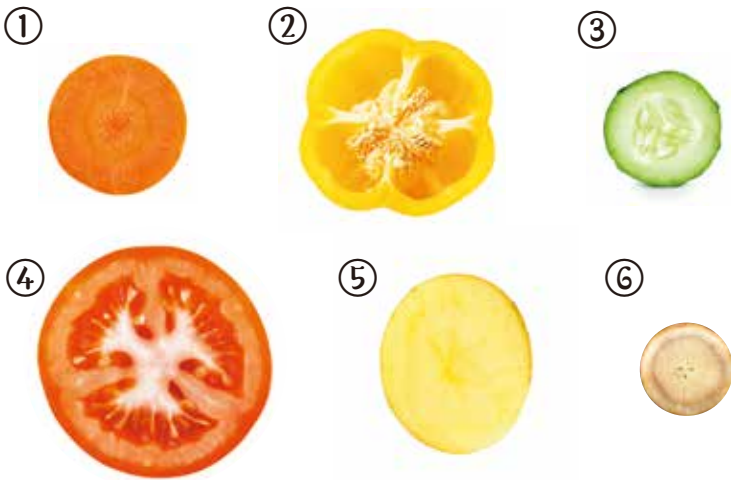
野菜と友達になろう!

野菜には体の調子を整え、さまざまな病気を予防する大切な栄養素が含まれています。しかし、若年層を中心に日本人の野菜の摂取量は不足しがちなのが現状です。好き嫌いをなくし、野菜をすすんで食べましょう。



野菜クイズ!

何の野菜か、わかるかな?



①オレンジ ②黄色ピーマン ③キュウリ ④トマト ⑤じゃがいも ⑥キノコ

〈 野菜の栄養で免疫力アップ 〉

成分	主な働き	機能性	主な野菜
ビタミンC	血管、歯、結合組織を丈夫に保つ	冠動脈疾患の予防、抗酸化作用	キャベツ、だいこん、ブロッコリー、じゃがいも、ピーマン
ビタミンE	細胞の老化を防止	抗酸化作用、動脈硬化予防	かぼちゃ、ほうれんそう
食物繊維	腸内環境を整える	糖尿病の予防、コレステロール値の正常化	ごぼう、モロヘイヤ、にんじん
カリウム	ナトリウムの排出を促進	高血圧を予防	じゃがいも、さといも、さつまいも
カルシウム	丈夫な骨や歯をつくる	骨粗しょう症予防	小松菜、かぶ、水菜
β-カロテン	皮膚や粘膜の細胞を正常にする	抗酸化作用、がん予防	にんじん、モロヘイヤ、かぼちゃ、ほうれんそう
リコピン		抗酸化作用、がん予防、動脈硬化予防	トマト、金時にんじん
グルコシノレート		がん予防、解毒作用の促進	ブロッコリー、キャベツ、芽キャベツ、カリフラワー
ケルセチン		動脈硬化・糖尿病予防、抗酸化作用	たまねぎ、サニーレタス、ブロッコリー
カプサイシン		体脂肪の分解促進、食欲増進	とうがらし、赤ピーマン



私たち鶴見区食生活改善推進員(ヘルスメイト)は

子どもから高齢者までの 食育活動を進めています♪



主な活動

おやこの食育教室、男性料理教室等の調理実習。
食育フェスタ等のイベントでは、手づくりのフェルト食材を作成し、子ども達に「バランスよくたべよう」と声かけしたり、野菜の切り口クイズなどをし、食育の推進をしています。



作品は2階に
展示して
いますので
見に来てね!

※大阪市では、食育ボランティア(食生活改善推進員)を養成しています。
活動に興味・関心のある方は、ご連絡ください。

問合せ 保健福祉課(健康づくり) 1階⑪番 ☎6915-9882

参加してみませんか?

講座・催し



家族教室

無料

統合失調症について、家族が正しい知識を学び、本人への接し方などを参加者のみなさんと考えてみませんか?

日時 6月17日(水) 13時30分～15時30分

場所 区役所 2階 集団検診室

内容 ◎当事者の語り
◎精神障がい者地域生活支援センター
すいすい相談員によるミニ講座
「障がい者サービスを知ろう」
◎家族交流会
◎問題解決技法を用いたグループセッション

講師 当事者の方／
精神障がい者地域生活支援センター
すいすい相談員

対象 統合失調症と診断された方のご家族
※初めて参加される方は必ず事前にお電話ください。

問合せ 保健福祉課(保健活動) 1階⑪番
☎6915-9968

地域生活向上教室 (ほっこり・ほのぼの)

無料

仲間と一緒にほっこりした時間を過ごしてみませんか?午前の教室なので生活リズムも整いますよ。

日時 6月18日(木)・7月2日(木)
9時30分～11時30分

場所 区役所 2階 集団検診室

内容 ミーティング・軽い運動・
認知機能リハビリテーション等

対象 統合失調症を中心とする精神障がいのある方
※主治医の意見書が必要です。初めて参加
される方は必ず事前にお電話ください。

問合せ 保健福祉課(保健活動) 1階⑪番
☎6915-9968



健康体操・体を動かして介護予防-

無料

肩こりなどにお悩みの方のための簡単な体操です。
楽しく身体を動かしましょう♪

日時 7月2日(木) 13時30分～15時30分

場所 区役所 2階 集団検診室

講師 谷山 裕子 氏(健康運動実践指導者)

定員 50名(先着順)

申込方法 電話・窓口

申込期間 6月17日(水)～24日(水)

問合せ 保健福祉課(保健活動) 1階⑪番
☎6915-9968

酒害教室

申込不要
無料

飲酒問題についての正しい知識と理解を深めませんか?飲酒問題を抱え回復をめざしている方、家族の飲酒問題で悩んだり、困っている方など、どなたでもご参加できます。

日時 6月10日(水) 14時～16時

場所 区役所 2階 集団検診室

内容 アルコール専門病院の相談員によるミニ講座・
当事者体験談等

問合せ 保健福祉課(保健活動) 1階⑪番
☎6915-9968

ふたごみつごの交流会

無料

ふたごちゃん、みつごちゃんの出産・育児について
情報交換しませんか? 年4回(4・7・9・11月実施)の
開催です。何度でもご参加できます♪

日時 7月1日(水) 10時～11時30分

場所 区役所 3階 つるみこルーム

対象 0～3歳までのふたごちゃん・みつごちゃんと
その保護者、ふたごちゃん・みつごちゃんを
ご出産予定のプレママ、そのご家族

申込方法 電話・窓口

締切 6月29日(月)

問合せ 保健福祉課(保健活動) 1階⑪番
☎6915-9968