

食育レシピ

いつもの料理をおいしく減塩！

ゆで鶏のピリ辛
ねぎソース

1人分あたりエネルギー201kcal
食塩相当量1.3g



材料(4人分)

鶏むね肉(皮なし)	320g
酒	大さじ4
しょうが	1かけ
白ねぎ	1本
にんにく	1かけ
豆板醤	小さじ2/3
ごま油	大さじ2

☆

しょうゆ	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ2
酢	大さじ2
ラー油	小さじ1/2
もやし	1袋
きゅうり	1本

作り方

- しょうがは薄切り、白ねぎは緑部分と白い部分に分け、白い部分を粗みじん切りにする。
- 鍋に、しょうが、白ねぎの緑部分(ざく切り)、酒、水4カップ(800cc)を入れて火にかける。
- 沸騰したら鶏むね肉(分厚い場合はそぎ切りで2等分にする)を入れ、あくを取りながら弱火で12分ほどゆでる。蓋をして火を止め、そのまま冷めるまで10分ほどおいておく。
- にんにくはみじん切りにし、ごま油と共にフライパンで炒める。
- 香りが立ってきたら、①の白ねぎと豆板醤を加えて炒め、☆を加え煮立たせる。
- きゅうりはせん切りにし、もやしはさっとゆで、皿に盛りつける。
- ③を鍋から取り出し一口大にそぎ切りにし、⑥の上に盛り付け、⑤のねぎソースをかけて完成。

試作協力:鶴見区食生活改善推進員協議会 今津校区 芋瀬さん(左)、平澤さん(右)

減塩ポイント

- 豆板醤のピリッとした辛味で美味しく減塩!
- プラスしてレタスやトマトなどを添えると野菜もたっぷり取れますよ!

問合せ

保健福祉課(健康づくり) 1階11番 ☎06-6915-9882



夏休み おやこ
スペシャル イベント
SPECIAL EVENT
～みんなで楽しもう～

無料

期間

8月21日(水) 10時30分～12時
※10時15分～入場受付

場所

つるみ日建ホール(区民センター 大ホール)

内容

①投げ方教室～ブーメラン・エクス
ジャイロを作って飛ばして遊ぼう～
こどもの投げる力の低下が問題視される今、親子
で遊びを通して投げ方の基礎について体験します。

講師 大阪信愛学院大学 准教授
大森 宏一 氏

②1万5千個の紙コップで遊ぼう
～どんなことができるかな～
床一面にたくさんの紙コップを用意しています。

講師 大阪信愛学院大学 助教
東本 康栄 氏

③まちの支えあい活動「あいまち」の
事業説明

※時間内に①～③のすべてを体験します

対象

4歳児以上の未就学児～小学1、2年
生とその保護者

定員

50組(先着順)

申込

電話・申込フォーム

締切

8月7日(水)

主催

鶴見区社会福祉協議会

協力

大阪信愛学院大学

問合せ

鶴見区社会福祉協議会
☎06-6913-7070



▲イベントの詳細
や申込フォーム
はこちらから

●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。

区役所で実施する各種健診・検査のお知らせ

予約・問合せ

(健診内容・健診場所などに関すること)
保健福祉課(健康づくり) 1階11番 ☎06-6915-9882

問合せ

(特定健診・受診券に関すること)窓口サービス課(保険年金) 3階31番 ☎06-6915-9956

3

すべての人に
健康と福祉を



	内容	料金	実施日・受付時間・受付場所	対象(大阪市民)
予約制※	大腸がん検診★ 免疫便潜血検査	300円	9月14日(土) 9時30分～10時50分 13時30分～14時50分 区役所2階 保健福祉センター前	40歳以上の方 (昭和60年3月31日以前 生まれの方)
	肺がん検診★ エックス線 (条件によりかく痰 検査を実施)	無料 (かく痰検査は 400円)	9月14日(土) 13時30分～14時50分 区役所2階 保健福祉センター前	
	乳がん検診★ マンモグラフィ検査	1,500円	7月29日(月) 18時30分～19時50分 8月19日(月) 18時30分～19時50分 区役所2階 保健福祉センター前	40歳以上の女性で隔年受診 (昨年度受診されていない方)
	骨量検査	無料	18時30分～19時50分 区役所2階 保健福祉センター前	18歳以上の方 (平成19年3月31日以前 生まれの方)
予約不要	特定健診	無料	9月14日(土)、10月1日(火) 各9時30分～11時 区役所3階 302会議室	大阪市国民健康保険(40歳以上) または後期高齢者医療制度の 被保険者の方
	歯科健康相談	無料	10月1日(火) 13時30分～14時50分 11月21日(木) 9時30分～10時50分 13時30分～14時50分 区役所2階 保健福祉センター前	市民の方
	結核健診 (エックス線)	無料	7月12日(金)、8月14日(水) 各10時～11時 区役所2階 保健福祉センター前	15歳以上の方

★印のものは、勤務先で同程度の検診を受診できる方は対象外となります。※定員に達し次第、受付終了します

乳幼児健診

問合せ

保健福祉課(健康づくり) 1階11番 ☎06-6915-9882

無料

申込不要

3

すべての人に
健康と福祉を



※対象の方には事前に個別にご案内します
※日程は表のとおり予定していますが、対象人数によっては実施日が変わる場合があります。必ず「健康診査のお知らせ」をご確認ください

内容	日	対象
3か月児健康診査	7月8日(月)	令和6年3月4日～3月22日生まれ
	7月29日(月)	令和6年3月23日～4月12日生まれ
1歳6か月児健康診査	7月9日(火)	令和4年12月8日～12月21日生まれ
	7月23日(火)	令和4年12月22日～令和5年1月6日生まれ
3歳児健康診査	7月11日(木)	令和3年1月1日～1月15日生まれ
	7月25日(木)	令和3年1月16日～1月31日生まれ

