

6月は食育月間です

野菜を食べよう!

大阪市民は、目標*に対して100gの野菜が不足しています!

健康づくりと生活習慣病の予防のために、1日350g*以上食べましょう。
※第4次大阪市食育推進計画の数値目標

生野菜350gの目安

料理にすると1日5皿(1皿約70g)

加熱前

加熱後

同じ野菜でも加熱した方がかさが減り、たくさん食べることができます。

野菜を手軽に食べるヒント!

料理をつくるとき...

◆下ごしらえの簡単な野菜(もやし・ミニトマトなど)、冷凍野菜、カット野菜、缶詰も活用しましょう!

◆野菜のちょい足しをしましょう!

◆いろいろな調理法を知りましょう!

クックパッド公式キッチン「大阪市たべやんレシピ」に、野菜レシピを掲載しています

こちら▶

CHECK! 野菜に含まれる主な栄養素とその効果(一例)

ビタミンC	食物繊維	カロテノイド	カリウム
・免疫機能を高める ・がん、動脈硬化の予防	・脂質異常症予防 ・糖尿病予防 ・肥満予防 ・便秘予防	・がん、動脈硬化の予防	・高血圧予防

ヘルスマイトおすすめ!

野菜を使ったおやつ

にんじんゼリー

小松菜マドレーヌ

米粉のおやき

【材料】8個分

◆にんじん ……125g ◆水 ……100cc
◆水 ……250cc ◆砂糖 ……50g
◆粉寒天 ……2g ◆レモン汁…大さじ1/2

【作り方】

①にんじんは皮をむいてうす切りにし、やわらかくなるまでゆでる。
②①、水(100cc)、砂糖をミキサーに入れて、滑らかになるまで攪拌する。
③粉寒天を分量の水(250cc)にふり入れて火にかけ、沸騰後5分程度煮る。
④③に②を加えて煮て、最後にレモン汁を加えて混ぜ、型に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

1個あたり:エネルギー 30kcal

【材料】10個分

◆小松菜 ……100g ◆レモン汁 ……大さじ1
◆卵 ……1個 ◆ホットケーキミックス ……100g
◆牛乳 ……50cc ◆バター ……30g
◆砂糖 ……大さじ1

【作り方】

①小松菜は洗ってさっとゆで、水気をしぼり、細かく切る。
②バターは小鍋または電子レンジにかけて溶かしておく。
③ミキサーに①と卵、牛乳、砂糖、レモン汁を入れて攪拌し、ボウルに移す。
④③にホットケーキミックスを加え、泡だて器で混ぜ合わせ、②を加えて混ぜる。
⑤④の生地をアルミケースに入れ、180℃に予熱したオーブンで15分程度焼く。竹串をさして、生地がついてこなければでき上がり。

1個あたり:エネルギー 73kcal 食塩相当量0.1g

【材料】6個分

◆米粉 ……200g ◆熱湯 ……200cc
◆片栗粉 ……20g ◆お好みの具材(今回はきんぴらごぼう) 200g
◆塩…ひとつまみ ◆ごま油 ……大さじ1

【作り方】

①ボウルに米粉・片栗粉・塩を入れ、熱湯を少しずつ入れながらよく混ぜ、ひとまとめにする。
②①を6等分にして丸めておく。
③②をまな板の上で薄く平らに広げる。具材を6等分しておく。
④③を手のひらにのせ、生地中央に具材をのせ、周囲の生地を寄せて包み口をしっかり閉じる。
⑤閉じ口を下にし、軽くつぶし、回転させて形を丸く整える。
⑥フライパンにごま油を熱し、⑤を並べ弱めの中火で蓋をして3分程度蒸し焼きにし、焼き色がついたら裏返し蓋をして3分程度蒸し焼きにする。

1個あたり:エネルギー 200kcal 食塩相当量0.8g

～子育てサロンで提供しています～

今年度の子育てサロンでのにんじんゼリーの提供予定(予定が変更になる場合があります。)

◆6月 9日(月) 鶴見北公民館 ◆11月20日(木) 茨田南福祉会館
◆7月22日(火) 榎本福祉会館 ◆2026年2月12日(木) 茨田西社会福祉会館
◆9月22日(月) 茨田北福祉会館 ◆2026年2月18日(水) 焼野福祉会館

他にも調理実習や食品衛生の講義など、食生活を中心に健康づくりについて総合的に学んでいただける内容です。

行政オンラインシステム申込はこちら

令和7年度 健康講座保健栄養コース 受講者募集 詳しくはこちら

生活習慣病予防や食育、地域の健康づくりなどに関心のある方、一緒に学んでみませんか。講座修了後、食生活改善推進員(ヘルスマイト)として活躍できる方、歓迎します。

日時 ①8月6日(水)・②13日(水)・③21日(木)・④*27日(水)または29日(金)
⑤9月3日(水)・⑥10日(水)・⑦18日(木)・⑧24日(水)、⑨10月8日(水)
各日9時30分～12時
※④は2グループに分けて開催予定のため、どちらかに出席いただけます。(日程は決定次第お知らせします)

場所 区役所2階 集団検診室または4階 会議室

内容 ◆医師による健康づくりの取り組み
◆管理栄養士による生活習慣病予防の食生活
◆健康運動指導士による運動実習

対象 区内在住で①～⑨のうち6回以上出席できる方

申込 電話・窓口・行政オンラインシステム

定員 30名(先着順)

申込期間 6月2日(月)～7月11日(金)

無料

行政オンラインシステム申込はこちら

一緒に食育活動をしませんか?

鶴見区では、区役所の栄養士と食生活改善推進員(ヘルスマイト)、食育推進ネットワーク施設の皆さんが連携して食育活動を進めています。

「鶴見区食生活改善推進員(ヘルスマイト)」は、健康講座保健栄養コースを修了された方たちで、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に区内の子どもから高齢者に対して、食育の啓発を行っています。