

管理栄養士と学ぶ

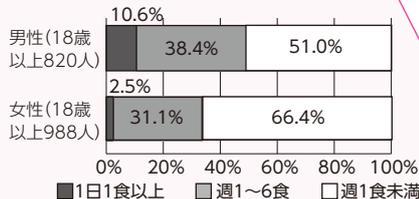


知っ得! たのしく食育

外食でも野菜を忘れずに!

区民の皆さん、楽しい食生活を送っていますか?日々の食生活を振り返り、食べ過ぎ・飲み過ぎ、栄養不足に注意し、規則正しい食生活を心掛けることで、健康で長生きしましょう!

外食の摂取状況(18歳以上、男女別総数)



総数では女性より男性の摂取頻度が多い傾向で、男性の約半数が週1食以上外食をしていた。また、野菜料理(野菜)に対する意識では、男女とも働く世代前期・後期の4割前後が「外食では野菜が少ない」と感じている。

第1回大阪健康・栄養調査結果(速報版)より



外食のメニュー選びのポイント

● **栄養バランスのとれたメニューを!**
主食・副菜・主菜をそろえるよう心掛けましょう。肉、魚とともに野菜も忘れずに。

● **食物繊維を上手にとりましょう**
野菜や豆類などに多く含まれ、生活習慣病などを予防します。丼などの単品料理には、野菜を1品プラス。

● **食塩は控えめに**
1日あたり成人男性8グラム未満、女性7グラム未満が目安。麺類の汁を残すなど、減塩のためのひと工夫を。



やってみよう!
たのしく食育

男子厨房に入ろう! かんたんヘルシー料理教室

食事を自分で作れるようになることは、自らの健康に気を配り、元気に暮らしていくことにつながります。手順ごとにゆっくり説明しながら調理を進めますので、料理が苦手な方にも簡単に作れる内容です。お申込みをお待ちしています。



日時 3月3日(金) 10:30~13:00

場所 区役所2階 集団検診室・栄養指導室

内容 栄養のお話とクッキング

メニュー(予定) 肉じゃが、なすの揚げびたし ほか

対象 区内在住の男性

定員 16名(申込先着順)

費用 400円(調理材料費として当日徴収)

持ち物 エプロン・タオル・三角巾やバンダナ・筆記用具

申込 2月13日(月) 9:00から電話で(締切: 2月23日)

問合せ 保健福祉課(健康づくり)2階22番 ☎6308-9882

相談コーナー

相談無料

相談日	時間・受付など	問合せ
法律相談	2/1(水)・14(火)・15(水)・28(火)・3/1(水) 電話予約制(先着16名) 当日9:00から受付。 実施時間 13:00~17:00/1人(組)30分	法律相談予約専用 ☎6308-9430 政策企画課 5階51番 ☎6308-9683
行政相談	2/6-3/6(月) 13:00~15:00 国機関の施策・制度の相談	
人権相談	月~金曜日 (祝日を除く) 9:00~17:30 面接または電話で。	市民協働課 4階41番 ☎6308-9417
	専門相談員による相談は希望日時に調整 (事前予約制)	大阪市人権啓発・ 相談センター 予約専用 ☎6532-7830 ☎6531-0666
花と緑の相談	2/8-3/8(水) 14:00~16:00	十三公園事務所 ☎6309-0008
行政書士 相談	毎月第4月曜日 (祝日を除く) 13:00~15:00 ※予約優先 相続・許認可・届出等の相談。	大阪府行政書士会 (淀川支部) ☎6306-3307
ひとり親 家庭相談	毎週水・木曜日 (祝日を除く) 9:15~17:30 事前予約	保健福祉課 2階23番 ☎6308-9423

(相談場所) ●花と緑の相談は…区役所1階特設コーナー ●ひとり親家庭相談は…区役所2階 ●その他は…区役所4階相談室

移動図書館 2月巡回日
まちかど号
☎6539-3305

駐車場	日時
加島南第4住宅北側入口 (加島1-30)	2/3(金)・3/3(金) 14:10~14:40
十八条東公園南入口 (下水処理場西)	2/4(土)・3/4(土) 10:20~11:40
淀川区子ども・子育てプラザ (新高1-11)	2/7(火)・3/7(火) 11:25~12:10
市営木川第一住宅6号棟前 集会所前(三国本町1-13)	2/8(水) 14:10~15:10
淀川区役所西側 (十三東2-3)	2/10(金) 14:00~14:45
三津屋会館 (三津屋南2-20)	2/17(金) 10:10~11:00
三国小学校南門 (三国本町3-9)	2/21(火) 14:15~15:15
北中島公園(宮原5-7)	2/22(水) 13:25~15:00
西中島小学校北門 (西中島7-14)	2/28(火) 11:30~12:30
アーベイン東三国5号館横 (東三国2-10)	2/28(火) 14:10~15:30

「よどマガ!」いかがですか?

区広報誌「よどマガ!」へのご意見・ご感想をお聞かせください。お手軽なオンラインアンケートやメール、お電話・FAXなど、いずれの方法でもOKです。

14 問合せ政策企画課(広報担当) 5階51番 ☎6308-9404 ☎6885-0534 ✉tl0009@city.osaka.lg.jp オンラインアンケートはQRコードをチェック!!

