

6月 は 食育 月 間

野菜を食べてよう

今年の大阪市の食育テーマは「野菜を食べよう」。外食やインスタント食品の頻度が増えると、野菜が不足してしまいがち。健康づくりと生活習慣病の予防のために、野菜を食べましょう!



100gの野菜、足りてません!

一日の大人の野菜摂取量の目標は350g。しかし大阪市民の平均摂取量は約250gと、100gの野菜が足りていません。

目標の350gの野菜を食べられるように、コツを伝授するで!



大阪市食育推進キャラクター「たべやん」。野菜がモチーフで、頭にはトマト、かぼちゃのパンツ、足にはナスビ。

YASAIチェック

- ☐ 外食が多い
- ☐ 朝食を食べない
または食べないことが多い
- ☐ めん類や丼物だけで食事をすませることが多い
- ☐ 噛むことを意識していない
- ☐ 早食いの傾向があり食事時間が短い
- ☐ 最近体重が増加済み
- ☐ 便秘気味だ
- ☐ 血圧・血糖値が高め

あなたはいくつ当てはまりますか?

ひとつでもあてはまると、野菜が足りないかも…

いつもの料理にちょい足し♪

いつものごはんに、ふた手間ですでに、簡単な野菜小鉢をちょい足し。野菜料理を追加すれば、目標の野菜摂取量までもう少し!

たべやんの 食べるを育てる! つくってえーよう!

今月はたべやんの特別編!簡単に野菜が一品追加できる“ふたてま”レシピを紹介。めんどくさくない!めっちゃかんたん!につくれるレシピです。

ふた手間ですでに、“ふたてま”レシピ

このレシピ以外にも、簡単にできる様々なふたてまレシピを掲載中です!



もやしベーコン

材料 2人分 (64kcal/塩分0.5g)
もやし …………… 1袋
ベーコン …………… 2枚

調理時間 10分

- ①もやしはさっと洗って水気をきり、耐熱皿に広げる。
- ②①の上に、半分に切ったベーコンを広げ、電子レンジで加熱する。(目安:600W4分)



ブロッコリーの炒め物

材料 2人分 (97kcal/塩分1.2g)
ブロッコリー …………… 1/2個
かに風味かまぼこ …………… 4本
マヨネーズ …………… 大さじ1
しょうゆ …………… 小さじ1

調理時間 10分

- ①ブロッコリーは小房に分け、かに風味かまぼこはほぐす。
- ②フライパンにマヨネーズを入れ、ブロッコリーを弱火で炒め、しんなりとなったら、かまぼこ・しょうゆを加えさっと炒める。

撮影協力:淀川区食生活改善推進員協議会

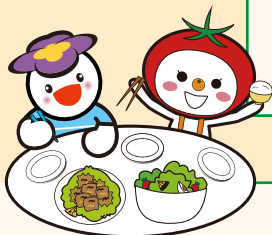
時間がない朝・昼ごはんにも

時間がない朝ごはんや昼ごはんには、下ごしらえの簡単な野菜(もやし・ミニトマト等)、冷凍野菜、カット野菜、缶詰を上手に使って野菜をちょい足し。“ふたてまレシピ”を参考に、さらに野菜を増やしましょう!



外食でも野菜を!

「料理をするのが面倒くさい・・・」、「家に帰るのが遅くなってしまった」そんな時、外食が多くなってしまいますが、外食でも野菜がとれるメニューを選びましょう!
「やさいTABE店」では、外食でも1食に必要な量の野菜が食べられます。



「やさいTABE店」とは

大阪市で、野菜たっぷりメニューを提供している飲食店等を「やさいTABE店」として登録。1人前およそ120g(目標摂取量の3分の1)が食べられます。



このロゴが目印

淀川区内のやさいTABE店



はぐるま

住所 西中島7-5-10
問合せ ☎6305-3500



カレーナンドスプーン

住所 塚本2-25-6
問合せ ☎6838-3410



晴レ日日

住所 新高3-6-17
KOHYO阪急三国店2階
問合せ ☎6150-0501



しゃぶしゃぶ×ワイン
アスペルジュ

住所 西中島4-4-25
フルーレ新大阪1F
問合せ ☎6304-4793



ウチノオカン

～野菜と麴のやさしいお店～
住所 塚本2-29-1
問合せ ☎050-6862-9248

やさいTABE店
募集中!



登録店舗
一覧



野菜から食べよう

野菜の追加が難しい時でも

野菜を食べるべきと分かっているけど、毎日難しい場合もあります。そんな時でも、食べる順番をかえるだけで、食べすぎの防止や血糖値の上昇を緩やかにする効果が期待できます。



もっと食育について知りたい!



イベント

健康・食育フェスタ 無料

こどもも大人も“楽しく健康・おいしく食育”

日程 6月7日(土) 13:00～16:00
(最終受付15:30)

場所 区役所2階・5階特設会場



展示

食育パネル展 無料

今回は「野菜を食べよう」がテーマです。
区役所にお越しの際はぜひご確認ください。

日程 6月10日(火)～20日(金)

場所 区役所1階 区民ギャラリー



講座

「健康講座保健栄養コース」 無料 予約要

栄養・食生活について体系的に学ぶことができる9回コースの講座です。食育に関心のある方や食育ボランティアとして活動してみたい方は、まず健康講座保健栄養コースにお申込みください! ※申込み方法等は8月号でお知らせします。

詳細はこちら



問合せ 保健福祉課(健康づくり)2階22番 ☎6308-9882