



みなさん、こんにちは。毎日、暑い日が続きますが、夏バテになっていませんか？

今月は、「健康相談を利用してみませんか？（保健栄養相談・特定保健指導のご案内）」と、大阪府食育月間「共食」についてお伝えします！

健康相談を利用してみませんか？

大阪狭山市保健センターでは、月に2回火曜日に、保健・栄養相談を実施しています。

食事、日常生活や生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症、貧血）など、カラダに関するお困りごとに対して、保健師や管理栄養士が一人ひとりにあったお話をさせていただきます。

お一人45分程度、予約制です。

ご希望の方は、保健センター（☎072-367-1300）までご予約ください。

血圧が気になる…

健診で
「塩分を控えるように」
と言われたけれど…

食欲がない

食事の内容、これ
でいいのかな？

最近、
太ってしまった



国民健康保険ご加入者（40～74歳）の方に… 特定保健指導のご案内

特定健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による予防効果が多く期待できる方に対し、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）が生活習慣を見直すサポート（特定保健指導）をします。

特定保健指導の対象になった方には、個別にご案内をお送りします。詳しくは案内をご覧ください（国民健康保険以外の方は、ご加入の保険者にお問い合わせください）。

今なら…

原則、来所や訪問による対面で行っている特定保健指導ですが、ご都合がつきにくい方に合わせて**オンラインでの実施が可能**です！

（対象：6～11月の間に特定健康診査を受診し、特定保健指導の対象となられた方）

さらに…

特定保健指導を保健センターまたはオンラインで受けていただいた方は、運動支援として、ヨガや筋トレ、エクササイズなど1000タイトル以上の**運動動画を90日間無料**で視聴できます！いつでもどこでも気軽にエクササイズしましょう！！



大阪府では、夏休みで生活習慣が乱れやすい8月を「大阪府食育推進強化月間」としています。

きょう しょうく

共食



みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることを「共食」と言います。

共食していると体によいことがいっぱい起こるようです。

「WITH コロナ」ではありますが、**食事を楽しく美味しく食べる**ことができ、よいことがいっぱい起こる「共食」の時間を家族や仲間と作っていきましょう。

それぞれの世代からこんなよい統計が報告されています



共食している人は…

規則正しい食生活

自分が健康だと感じる



農林水産省「食育」ってどんないいことがあるの？
～エビデンス（根拠）に基づいて分かったこと～より

（乳幼児）食事や間食の時間が規則正しくなる
（小学生～高齢者）朝食欠食が少ない

（小学生）健康に関する自己評価が高い
（中学生）心の健康状態がよい
（成人や高齢者）ストレスが少なかったり自分が健康だと感じている



健康な食生活

（全世代）インスタント食品やファーストフード、清涼飲料水の摂取が少ない
（乳幼児～小学生）バランスよく食べている
（中学生や高齢者）多様な食品を食べている

生活リズム

（全世代）起床時間や就寝時間が早い
（小学生）睡眠時間が長い



減塩レシピ集！ No.62. ツナ缶の押しずし

＜材料（4人分）＞ ☆大阪狭山産の農作物です

A	ごはん	2合	☆青しそ	8枚
	酢	大さじ2	鶏卵	4個
	砂糖	大さじ2	☆にんじん	60g
	食塩	小さじ1/6		
B	ツナ缶（水煮）	2缶	冷凍枝豆	12粒
	しょう油	大さじ1	植物油	小さじ2
	砂糖	大さじ1	白ごま	大さじ2

＜1人分あたり＞
エネルギー 425kcal、
塩分 1.3g、約150円、
調理時間 30分



(1人)



(4人)

＜作り方＞

- ①Aをボウルに合わせる。青しそは洗ってキッチンペーパーで水気を拭き取る。
- ②炊きあがったごはんをボウルに移し、①の寿司酢を半量ずつ2回に分けて混ぜ合わせる。
- ③ツナ缶（水煮）をフライパンにあけて弱火にかけ水分を飛ばし、そぼろ状になったら、Bを加える。
- ④植物油を熱し、溶いた鶏卵を薄く広げながら4枚焼き、太目の錦糸卵を作る。
- ⑤大きめの保存容器にラップを敷き、④→①の青しそ→②半分（1合分）→白ごま大さじ1→③→白ごま大さじ1→②半分（1合分）の順で敷き詰め、しゃもじで具材をしっかり押す。
- ⑥⑤の保存容器に大きなお皿をかぶせて、ひっくり返す。
- ⑦にんじんは花型に切って加熱し、冷凍枝豆は鞘から出す。
- ⑧⑥の上に⑦を飾る。

8月イベント情報

- 毎週土曜日 地元野菜の販売（JA大阪南女性会大阪狭山支部東池尻班会員による）東池尻児童遊園（雨天：東池尻会館）（午前9時～売り切れ次第終了）
- 毎週日曜日 地元野菜の販売（大阪狭山市フレッシュ朝市連絡会）JA大阪南狭山西支店横（午前8時～売り切れ次第終了）

毎月19日は食育の日です！

食育の日、自分や家族の「食」について振り返ってみませんか？

【発行】大阪狭山市健康福祉部健康推進グループ（保健センター）