

記号の見方: 日 日時・期間 場 場所 対 対象 定 定員 申 申込方法 縮 縮切 問 問合せ 天 天王寺区ホームページ



食生活にひと工夫

食事を楽しみながら いつまでも健康に



大阪夕陽丘学園短期大学で教壇に立ち、地域の人たちの健康増進や環境整備に向けて、日々取り組まれている管理栄養士の森さんに、日々の食事を楽しみながらもっと健康的に過ごすコツについてお聞きました。

もり ひさえ
森 久栄さん

【プロフィール】大阪夕陽丘学園短期大学 食物栄養学科教授
保健センターや診療所の栄養指導、中学校給食や乳児院・児童養護施設の給食の研究を行う。

適切な食の選択を

長く栄養指導をしている中で、「料理は手作りで」と薦めていた時代もありましたが、近年は外食や市販食品を上手に利用する方法をアドバイスすることが多くなりました。市販食品も薄味のものや野菜を多く使ったものが増えてきて、高齢の方や疾病を持つ方も利用しやすくなり、食の選択幅が広がっていることを感じます。一方で、選択の仕方に偏りが続くと、エネルギーの過剰や栄養素の不足によって、生活習慣病を引き起こしてしまいます。



無理なくおいしく実践する健康的な食事

血圧の高い人は、食事全体を薄味にし過ぎると満足感がなくなります。しかし、麺類の汁を半分にするだけで無理なく減塩になります。また、血糖が気になる人は、野菜から先に食べると血糖の急激な上昇を抑えることができます。食生活やメニューを大きく変えるのではなく、食べ方を変えるだけなら取り組みやすくなります。過食を防ぎ体重のコントロールにも役立ちますので、私自身も野菜のおかずから先に食べるように心がけています。

また、バランスの良い食事を実践するには、毎食「主食・主菜・副菜」を組み合わせ、それ以外に1日の中で果物と乳製品を摂っていただきたいのですが、若い人の中には、乳製品と果物を日常的に食べない人を見受けられます。バナナやみかん、牛乳やヨーグルトは調理器具を使わずに食べることができるので、食生活に加えてみてはいかがでしょうか。ビタミン・ミネラル・食物繊維が補給できます。

食生活における工夫は、健康以外にもメリットがあります。大根は皮まで調理すれば食物繊維をたくさん摂れますし、最近はおろこりの茎まで食べる人も多いです。食品ロスの削減にもつながり環境にも家計にも優しい習慣といえます。皆さんも食生活にひと工夫を加えて、いつまでも元気に食事を楽しみましょう。



食育セミナー サステナブルな 健康づくりと 食生活



～おいしく食べて未来へつなぐ～

「健康づくりのために、何を、どう食べたら良いの?」「日々の食事を楽しみながら、もっと健康的に過ごせない?」こうした疑問、お持ちではないでしょうか?食生活を工夫することは、健康に良いだけでなく、地球環境や家計への優しさに繋がります。今回お話をうかがった大阪夕陽丘学園短期大学教授 森 久栄さんが、長く「食」に関する仕事に携わってきた経験から、皆さんの疑問にお答えします。

先着順 無料

日 1/25(木) 16:00～18:00

場 区役所 3階講堂

定 100名



問 事業戦略室 電 06-6774-9683

お知らせ・今月の各種無料相談会

介護保険料の納付済額のお知らせ

令和5年1月～12月末までに納められた介護保険料について、「納付済額のお知らせ」を1/30(火)に送付する予定です。事前に希望のあった方に送付しますので、新たに送付を希望される方はお問合せください。

問 保健福祉課(介護保険)

電 06-6774-9859

「天王寺区地域福祉ビジョン(素案)」について広くご意見をいただくためパブリック・コメントを実施します

「天王寺区地域福祉ビジョン(素案)」とは、天王寺区における福祉コミュニティの将来像を示し、地域福祉活動を推進していくため、とりまとめたものです。今後、いただいたご意見を踏まえ「天王寺区地域福祉ビジョン」を策定してまいります。

期間 1/10(水)～2/9(金)

問 保健福祉課(福祉サービス)

電 06-6774-9857



詳しくはこちら

3/15(金)の窓口の混雑緩和のため、事前申告受付会場を開設します。個人市・府民税の申告は、送付や大阪市行政オンラインシステムによる受付も可能です。

日 2/2(金)～15(木)(平日9:00～17:30(金曜日は9:00～19:00))

場 なんば市税事務所(浪速区湊町1-4-1 OCAT5階)

※所得税の確定申告等については天王寺税務署(電 06-6772-1281)にお問い合わせください。

問 なんば市税事務所 市民税等グループ(個人市民税担当) 電 06-4397-2953

1/31(水)までに固定資産税の申告をお願いします

①償却資産の申告

1/1現在、事業用の償却資産をお持ちの方は、船場法人市税事務所へ申告書を提出し、eL-TAXでのご利用ください。

問 船場法人市税事務所 固定資産税(償却資産)グループ 電 06-4705-2941



詳しくはこちら

②住宅用地に関する(異動)申告書

令和5年中に住宅の新築・増改築・用途変更・取壊しがあつた土地をお持ちの方は、資産が所在する区を担当する市税事務

所へ申告書を提出してください。

問 なんば市税事務所 固定資産税グループ 電 06-4397-2957(土地、2958(家屋))



詳しくはこちら

区役所で行う無料相談会

※体調不良の方は来庁を控えてください。

対 市内在住の方

相談時間 1組30分以内(相談後の記録作成、入れ替わりの時間等も含む)

弁護士による法律相談

要予約 先着順 無料

日 ①1/18(木)、②1/26(金)、③2/6(火)

13:00～17:00 定 各8組

申 ①1/11(木)、②1/19(金)、③1/30(火)

12:00～

予約専用電話 050-1808-6070

AI電話で24時間受付

縮 各日前日17:00

※同じ内容での繰り返しの相談はお控えください。

その他の専門相談

無料

日 不動産相談(宅建協会): 1/16(火)

税理士相談: 1/17(水)

司法書士相談: 1/23(火)

行政書士相談: 1/24(水)

いずれも13:00～16:00

受付は12:50～15:30(区役所1階)

※予約は不要ですが、受付開始時の来場者で相談順を抽選し、以降先着順

問 事業戦略室(広聴広報)

電 06-6774-9683

プラスチックごみの分別収集にご協力を



容器包装プラスチックは、プラスチックの原料となるほか、鉄鉱石から鉄を作るときの還元剤や、油化・ガス化されて燃料や化学原料等にリサイクルされ、新たな「資源」へと生まれ変わります。また、資源ごみで収集したペットボトルは、衣類などの繊維製品、日用品などの成形品、たまごパックなどの包装材料などの原材料になります。限りある資源の有効利用のため、分別収集にご協力をお願いします。

問 中部環境事業センター

電 06-6714-6411

広告募集中

詳しくは、天王寺区ホームページをご覧ください。
<https://www.city.osaka.lg.jp/tennoji/>

広告募集中

詳しくは、天王寺区ホームページをご覧ください。
<https://www.city.osaka.lg.jp/tennoji/>

