

第41回

食育トライで広げよう～食を楽しむ、食を学ぶ、食でつなぐ～

無料
申込不要

食育のつどい

2026年9月10日

木

11:00～15:00

くすのきプラザ（若江岩田駅前市民プラザ）
東大阪市岩田町4-3-22-500 希来里施設棟5階

第1部 11:00～13:30

試食あり！

※なくなり次第終了

■ 食育メイトによる展示・試食

食に関する5つのコーナーがあり、すべて試食があります。
見て・食べて楽しく学びましょう！

■ ベジチェック測定 & 血管年齢測定

明治安田

野菜の摂取量の目安が分かるベジチェック測定と
血管の弾力性から血管年齢測定を実施します。

▶食育メイト(食生活改善推進員)とは、
保健所主催の食を通じた健康づくりが
学べる講座を修了し、ボランティア活動
を希望した市民による団体です。現在、
45名の仲間が「私たちの健康は私たち
の手で」をスローガンに地域の健康づく
りや食育を推進しています。

食や食育メイトに興味のある方は
「いま知りたい！食を学ぶ講座」に
ご参加ください。申込はこちらから▶



＊昨年度の様子

＼遊びに来てな～♪／



東大阪市マスコットキャラクター
トライくん

第2部 13:50～15:00 (受付13:30～)

定員100名

※当日先着順

講演参加者には
井藤漢方製薬(株)の
商品プレゼント！

講演 「最適な食事とは？」

講師：大阪樟蔭女子大学 健康栄養学部 健康栄養学科
教授 木村 雅浩氏

毎日を元気に過ごすためには、健康的な食事は欠かせません。
最新のデータを用いて「最適な食事」についてご講演いただきます。



＊昨年度の様子

主催：東大阪市食生活改善推進協議会、東大阪市 協賛：井藤漢方製薬株式会社 協力：明治安田生命保険相互会社

問い合わせ先：東大阪市保健所健康づくり課 072-960-3802(平日9時～17時30分)

内容（食育メイトによる展示・試食）

- ① みい〜つけた最強干し野菜 “切干し大根”のアレ・コレ
- ② 大阪の郷土料理を知ろう！ ～東大阪の郷土料理「おみい」の試食～
- ③ かんたんバランスの良い食事 ～かわり種みそ汁・豆腐で作る白玉だんご～
- ④ むだなく野菜を食べるコツ！ ～干し野菜・酢漬け野菜を食べてみて～
- ⑤ たんぱく質を上手に摂ろう！ ～たんぱく質で忙しい朝のパワーチャージ～

会場レイアウト

第1部 11:00～13:30

①みい〜つけた最強干し野菜 “切干し大根”のアレ・コレ

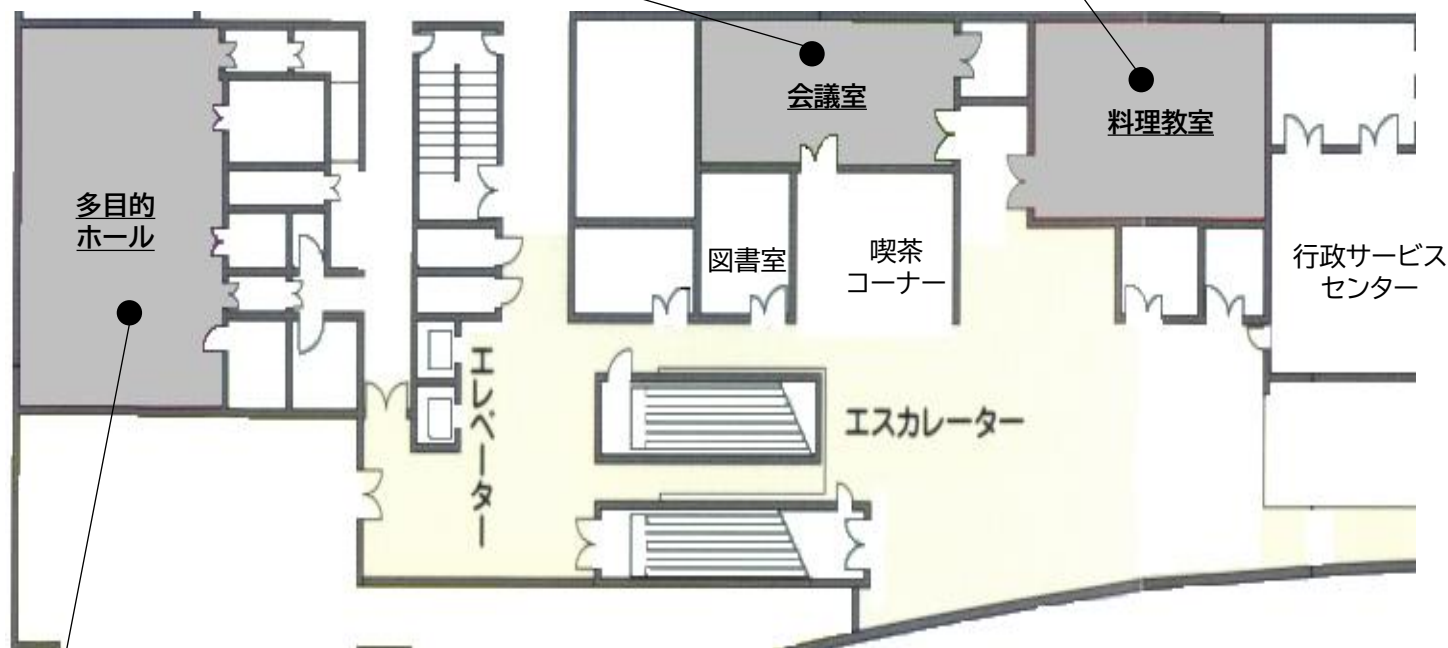
②大阪の郷土料理を知ろう！
～東大阪の郷土料理「おみい」の試食～

測定：ベジチェック測定・血管年齢測定

③かんたんバランスの良い食事
～かわり種みそ汁・豆腐で作る白玉だんご～

④むだなく野菜を食べるコツ！
～干し野菜・酢漬け野菜を食べてみて～

⑤たんぱく質を上手に摂ろう！
～たんぱく質で忙しい朝のパワーチャージ～



第2部 13:50～15:00（受付13:30～）

講演「最適な食事とは？」定員：100名（当日先着順）