



ヘルスアップ 教室について

① 特定健診は受けましたか？

受けられた方には、約1ヶ月後に結果を郵送いたします。この健診でメタボリックシンドロームの該当になった方には、ヘルスアップ教室の案内が届きます。

② ヘルスアップ教室とは

ヘルスアップ教室では、結果の説明と、生活習慣改善の支援を受けることができます。

また、メタボ解消ノートや歩数計がもらえる他、医師による診察や、カロリーオフの試食ができる栄養講座、有酸素運動を中心とした運動教室にも参加できます。

③ ヘルスアップ教室の成果

平成21年度ヘルスアップ教室に参加した方は139名おり、そのうちメタボ脱出した方は39名、少しでも改善した方は80

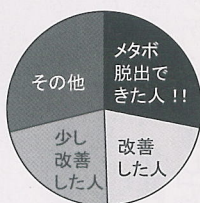
名いました。(図1)

その中でも1年間で体重マイナス13kg、腹囲マイナス11cmが1名、他体重マイナス5〜9kgは9名、腹囲マイナス5cm以上の方は25名いました。確実に成果が出て、生活習慣病予防につながっています。

今年メタボの通知が届いても落ち込まず、ぜひご参加ください。

また、メタボリックシンドロームではなかった方で、栄養講座や運動教室などに参加してみたい方は、健康管理課へご相談ください。

＜図1＞
H21年ヘルスアップ
教室参加者結果



◆ 問い合わせ

健康管理課健康管理班
☎(82)3400

県庁舎内 福祉シヨップのご案内

県庁では、精神障害や知的障害の各団体が運営する福祉シヨップ「ふれあい」を開設して、団体利用者の制作した作品などを展示・販売しています。

販売品は、日替わり弁当、シフォンケーキ(プレーン、紅茶、ココア、季節の野菜シフォン)、チーズケーキ、野菜、木工品、手芸品、陶芸、竹酢液、石けん、黒糖、鉢花類などです。

県庁にお越しの際はぜひお寄りください。

ところ

千葉県庁中庁舎地下1階

営業時間

午前11時〜午後3時

定休日

土・日・祝日

◆ 問い合わせ

千葉県障害福祉課
☎043(223)2335

手作り料理を食卓に！ 鮭のさんが焼き

町食生活改善協議会

添え野菜も含めて1人分 151kcal

材 料 (4人分)

さんが焼き

鮭の切り身	3切れ(約250g)
長ねぎ	1本
しょうが	1かけ(10g)
サラダ油	小さじ1
大根おろし	3cm分
レモン	1/2個
A(みそ・酒・片栗粉 各大さじ3/4)	

添え野菜

水菜	120g
里芋	2個
ナス	2本
サラダ油	少々
塩	少々

作り方

- ①添え野菜の下ごしらえ：里芋は皮をむいて3〜4mmの厚さに切り、水にさらし水気を切っておく。水菜は3cmに切る。大根は皮をむいてすりおろす。ナスは1cmの輪切りにする。レモンはくし型に4等分する。
- ②さんが焼きの下ごしらえ：長ねぎはみじん切りにする。しょうがはすりおろす。
- ③鮭は皮と骨を取り除き包丁で細かくたたく。②とAを加えさらに包丁でたたく。
- ④添え野菜を焼く：フライパンにサラダ油少々を熱し、ナス、里芋の両面を焼き、塩をする。
- ⑤さんが焼きを焼く：④のフライパンにサラダ油小さじ1を熱し、③を8等分しハンバーグ状に成形し、強火で焼き色をつけ、その後弱火で焼く。裏返して同様に焼く。
- ⑥お皿に、水菜を敷きさんが焼きをのせ、④を盛り付ける。大根おろしとレモンを添える。

