

第2回健康講座 参加者募集

と き 9月6日(木)

午前10時～午後1時

ところ 健康づくりセン
ター「プラム」

対 象 町内在住の方

内 容 調理実習「米粉の活用」

・炊き込みご飯

・米粉入りシューマイ

・茄子とオクラの煮びたし

・コーヒーゼリー

持ち物 エプロン、三角巾

参加費 無料

定 員 25人

申込期限 8月23日(木)

◆申込・問い合わせ

健康管理課健康管理班

☎(82)3400



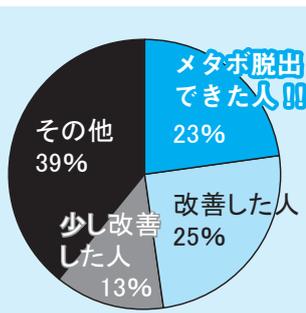
メタボリックシンドローム ドローームについて

メタボリックシンドローム(以下メタボ)は、不規則な生活習慣による肥満などで内臓脂肪が蓄積し、高血糖、脂質異常、高血圧など動脈硬化のリスクが高まった状態のことを言います。特定健診で、お腹周りが基準値以上だったからといって、メタボとは限りません。血圧や血液検査などすべての結果によりメタボと診断されます。

今年の健診の結果が返ってきたら、昨年の結果と比較してみてください。通院している方は主治医に見せてください。メタボの診断を受けた方には、特定保健指導(ヘルスアップ教室)の通知をします。ので、ぜひご参加ください。ヘルスアップ教室は6ヶ月間ですが、参加することでメタボから脱出した方もいます(下図)。参加費は無料で、歩数計やメジャー、メタボ解消

ノートも差し上げています。動脈硬化は気づかないうちに進行し、心筋梗塞や脳卒中を突然引き起こします。そうなる前に生活習慣を見直し、予防していきましょう。

1年間で体重3kg痩せた方は25人。なんと8kg痩せた方もいました。腹囲では3cm減った方は21人で10cm減った方もいました!! ※平成22年度のデータです。



◆申込・問い合わせ

健康管理課健康管理班

☎(82)3400

手作り料理を食卓に!

町食生活改善協議会

材料(4人分): 1人分 エネルギー 70 kcal

トマト	2個
木綿とうふ	150g
きゅうり	1/2本
けずり節	適量
〈和風ドレッシング〉	
塩	少量
しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ2
サラダ油	大さじ1/2
白ごま	小さじ1

トマトととうふのサラダ



作り方

- ① トマトはヘタを取り、たて半分にして、薄いくし切りにする。とうふは、ふきんに包んでしばらくおいて、水気を切り、2センチの角切りにする。きゅうりは薄い輪切りにする。
- ② ①の和風ドレッシングの材料を合わせておく。
- ③ お皿にトマトを並べて、上にとうふ、きゅうり、けずり節を盛り、ドレッシングをかける。