



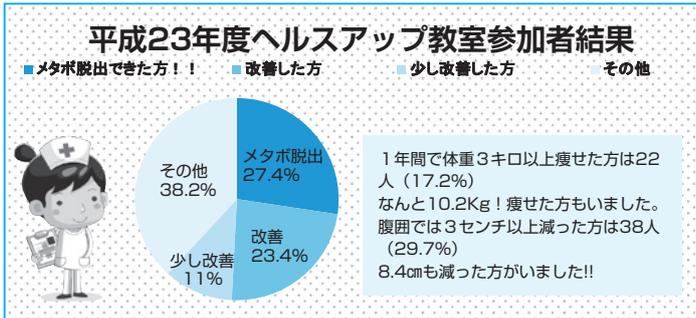
ヘルスアップ教室に  
参加しましょう

特定健診は受けましたか？受けた方には、約1ヶ月半後に結果を郵送しますが、メタボリックシンドローム(以下「メタボ」)の該当になった方は、ヘルスアップ教室の案内も届きます。

ヘルスアップ教室では、詳しい結果説明とメタボ脱出の生活習慣改善の支援を無料で受けることができます。

また、医師の診察や、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、メタボ解消ノートや歩数計も差し上げます。

今年度は、姿勢測定「ゆがみーる」を行い、個人に合った筋肉トレーニングをご紹介します。



平成23年度のヘルスアップ教室に参加した方は128人で、そのうちメタボを脱出した方は35人(27.4%)、少しでも改善した方は44人(34.4%)いました。(左図)

このように、確実に成果があり生活習慣病予防につながっています。

健診結果でメタボ該当の通知が届いても落ち込まず、ヘルスアップ教室に参加してメタボ脱出を目指しましょう。

ヘルスアップ教室参加希望の方は、今年度から町が委託した保健指導機関「株式会社現代けんこう出版」へ直接お申込ください。なお、左記の連絡先からお電話する場合もありますので、ご了承ください。

【株式会社

現代けんこう出版】

☎03(6659)6141

◆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 160kcal

- |                 |             |
|-----------------|-------------|
| イワシ…………… 4尾     | しょうゆ … 小さじ1 |
| 片栗粉…………… 大さじ2   | みりん …… 小さじ1 |
| 油…………… 大さじ1     | 生姜の搾り汁      |
| にんじん…………… 20g   | …小さじ1/2     |
| たけのこ水煮…………… 30g | 片栗粉(あん用)    |
| しいたけ…………… 20g   | …………… 少々    |
| ぎんなん…………… 12個   |             |
| 糸みつ葉…………… 5g    |             |
| だし…………… 300ml   |             |
| 塩…………… 小さじ1/2   |             |

いわしの  
五色あんかけ



作り方

- ①いわしは手開きにして骨を取り、片栗粉をつける。
- ②フライパンに油を熱し、いわしを両面焼く。
- ③にんじん・たけのこ・しいたけは、せん切りにし、ぎんなんは半分に、糸みつ葉は長さ3センチに切る。
- ④にんじん・たけのこ・しいたけを、だしで煮る。
- ⑤④に、ぎんなんを加え、塩・しょうゆ・みりんを調味する。
- ⑥最後に生姜の搾り汁を加えて味を調え、水溶き片栗粉を加えて薄いくずあんにする。
- ⑦火から下ろす直前に糸みつ葉を加え、器に盛りつけたいわしにかける。