



ヘルスアップ教室

メタボリックシンドロームを改善してアンチエイジング

内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうち、いずれか2つ以上をあわせもった状態をメタボリックシンドロームといえます。

が難しい方にも、続けやすい内容になっています。また、期間中は、講演、運動教室、栄養講座などにも参加できます。

特定健診を受けた結果、メタボリックシンドローム、または予備群に該当した方へ、ヘルスアップ教室のご案内を郵送します。

ご案内が届いた方へ

メタボリックシンドロームを改善することで、体の中から若返ります。

教室に参加して、一緒にメタボリックシンドロームを改善しましょう。

日程は、ご案内をご覧ください。

ヘルスアップ教室の内容

6ヶ月間で、メタボリックシンドロームを改善していく教室です。

健康管理課で、保健師、または管理栄養士が健診結果を説明し、メタボリックシンドロームを改善するための生活習慣を一緒に考え、体重、体脂肪、腹囲、血圧を測定します。測定結果を確認しながら行うので、自分一人で改善していくこと

◆問い合わせ

健康管理課健康管理班

☎(02)3400



手作り料理を食卓に!

町食生活改善協議会

酢みそ和え

材料(4人分) : 1人分 59kcal 塩分 1.1g

わけぎ	120g	
生わかめ	40g	
生いか	60g	
①	白みそ	大さじ2
	砂糖	小さじ2
	みりん	小さじ2
	酒	小さじ2
酢	大さじ1	
練りがらし	適宜	



作り方

- ①わけぎは長さ4センチに切り1~2分茹でて、ざるにとり冷ます。
- ②わかめはひと口大に切り、さっと湯通しする。
- ③いかは、皮と内臓などを取り除き、胴体と足を長さ4センチ、幅1センチに切り、熱湯にさっと通し、すぐに冷水にとって冷まして水気をきる。
- ④小鍋に①を入れて混ぜ、火にかけて、ぼつてりするまで練り、冷ましてから酢と練りがらしを加える。
- ⑤①~③を④で和える。

※おかずにも、おつまみにもなるさっぱりした一品。旬の野菜や魚介類などを酢みそで和えるとおいしいです。

園庭開放

にこにこひろば

身近で安全な遊びの場として、施設の一部を開放する日を設けています。

とき	8月4日(火) 午前10時~11時	8月18日(火) 午前10時~11時
保育所		
横芝保育所	・親子でうちわづくり	・スタンプあそび 他
上堺保育所	・みずあそび、シャボン玉、みずてつぼう、つりごっこ 他	
大総保育所	・パネルシアター、幼児体操	・エプロンシアター

※予約は不要で、利用は無料です。

◆問い合わせ

横芝保育所 ☎(02)2345
上堺保育所 ☎(02)2543
大総保育所 ☎(02)0667