



ヘルスアップ教室のお知らせ

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは

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つ以上を合わせもった状態をメタボリックシンドロームといいます。

おなかまわりの内臓に脂肪が過剰にたまっていると、糖尿病や高血圧症、脂質異常症といった生活習慣病を併発しやすくなり、予備軍でも動脈硬化が急速に進行します。

※特定健診を受けた結果、メタボリックシンドロームだった方やメタボリックシンドローム予備軍だった方には、ヘルスアップ教室のご案内を郵送します。

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。

初回は、体重、体脂肪、腹囲、血圧を測定し、保健師、または管理栄養士が健診結果を説明、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ます。血管年齢(血管の老化度)も測定します。

また、期間中は、講演、ノルディックウォーキング教室、栄養講座なども開催しています。

ご案内が届いた方へ

教室に参加して、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〉初回到に血管年齢を測定します

↓指先で測定します



↓実際の年齢



あなたの血管年齢は？



☎健康づくり課健康づくり班 (02)33400

手作り料理を食卓に!

町食生活改善協議会

フルーツ白玉

材料(4人分) : 1人分 96kcal

- { 粉寒天.....2g
- { 水.....250ml
- { 白玉粉.....50g
- { 水.....50ml
- ☆お好みのフルーツ
- キウイフルーツ.....30g
- すいか.....40g
- 缶詰(みかん、パイナップル、白桃).....各40g
- シロップ(缶詰の汁).....200ml



作り方

- ①鍋に粉寒天と水250mlを入れ、中火にかけてとくす。沸騰したら火を弱めて2分ぐらい煮つめる。水でぬらした流し型に入れて、冷蔵庫で冷やし固める。固まったら1センチ角に切る。
- ②白玉粉に水50mlを少しずつ加え、耳たぶの固さになって、1円玉ぐらいの大きさにし、真ん中をくぼませる。沸騰したお湯に入れて浮いてきたら、さらに1分程度ゆでる。それを水にとり、ざるにあげる。
- ③缶詰とシロップ(缶詰の汁)は分けておき、お好みのフルーツは小さめに切る。器に寒天、白玉、フルーツを盛り、シロップをかける。