

# 健康づくり推進委員さん



各町内会には、健康づくりを応援する「健康づくり推進委員」がいます。関する講習会を受けていただきます。健康づくり推進委員さんは、それぞれグループ（春日、沢渡、青木、稗田、碧海、二池、田戸町）、ひがしグループ「もっと健康になってほしい!」をスローガンにさまざまな活動をしています。2月7日、1年間の活動成果を発表する「健康づくり地区活動発表会」がされました。



こんなことを主催してま～す

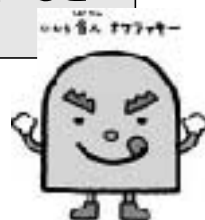
## りょうり教室

- ・みなみグループ・・・テーマ：「ヘルシーライフ メタボ予防の簡単レシピ」  
メニュー：きのこのホイル焼き、卵とじゃこのおじや、ささみのくずたたき、  
カッテージサラダ  
なんとこれだけあっても557キロカロリー!
- ・きたグループ・・・テーマ：「噛んでメタボ予防!」  
メニュー：噛みごたえのある材料を使って、鶏肉とりんごの洋風煮物、  
きのこ野菜のミックスサラダ、キャベツとトマトのスープ

### 《メタボリック予防のポイント》

食事はまず汁物や副菜などの野菜・きのこ類から食べましょう。

同じカロリーの食事でも食べる順番によって栄養の取り込まれ方が変わってきます。いきなりメインのおかずにはかず、汁物や副菜などの野菜やきのこ類から食べると血糖値の上がり方がゆるやかになりメタボリック予防につながります。



## ウォーキング教室

- ・みなみグループ・・・11月に海のコース（40分と20分コース）を設定し、芳川町の海沿いを歩行。その後、春日庵でお抹茶のお茶会を催しました。
- ・ひがしグループ・・・10月に稗田川沿いを早朝ウォーキングを実施。終わった後に黒豆茶とお菓子で座談会をもちました。
- ・きたグループ・・・6月に「メタボ解消!ウォーキング」を予定が、雨のため変更。公民館にて運動インストラクターのもとストレッチや軽い運動をおこないました。
- ・リーダー会・・・吉浜公民館においてエクササイズ教室を2クール 各12回実施しました。

### 《メタボリック予防の運動ポイント》

ビール中びん1本のカロリーを消費するためには、歩行48分必要です。自転車だと36分必要です。

