

運動

食

健(検)診

# 大山町民総健康づくり運動 まったなし健康づくり NO.18

## 今年もやります！ 脱メタボ健康塾

毎年秋～冬にかけて、シリーズで医師の講話、調理実習、運動などを学ぶ講座を開催しています。今までの生活習慣をふりかえり、その人にあった計画を立て、仲間と共に健康づくりに取り組みます。

冬になるとどうしても運動不足になります。誘惑の多い季節(クリスマス、お正月など)を、仲間と一緒にスッキリとのりきりませんか？参加希望の方は**11月10日(木)まで**に健康対策課へお申し込みください。

回	日時	内容	講師
1	11月24日(木) 13:30～	講話「メタボについて」	医師
2	12月21日(水) 9:30～	実習「塩分・カロリー学習会」	管理栄養士
3	1月20日(金) 9:30～	実習「筋トレ・ストレッチ」	健康運動指導士
4	2月23日(木) 13:30～	ふりかえり	

※血圧・体重・腹囲の他、血管年齢・骨密度・尿中塩分測定を行います。

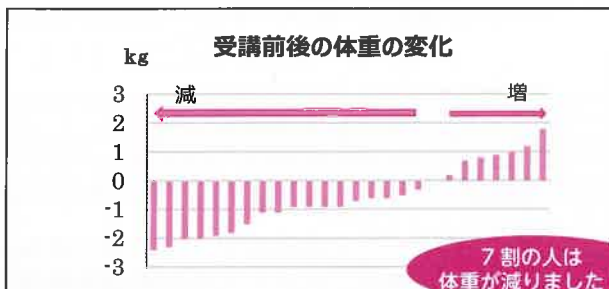
### < 昨年の様子 >



一目でわかる 100kcal



運動でカロリー消費！



### 受講者からの感想

#### 測ることが意識づけに

体重を毎日測る習慣ができました。記録をして折れ線グラフにすることで、目に見える形がよかったです。自然と間食を控えたり、こまめに動いたり心がけるようになりました。  
60代女性

### 減塩レシピ

#### ★中華風豚汁★

##### 材料(4人分)

白菜……………200g  
 もやし……………100g  
 人参……………50g  
 糸こんにゃく……40g  
 しめじ……………50g  
 豆腐……………100g  
 にんにく、生姜…適量  
 ごま油……………小さじ1  
 豚肉こま切れ……100g



水……………480ml  
 中華だしの素……大さじ1/2  
 味噌……………大さじ1  
 青ねぎ……………適量

##### 作り方

- ① 白菜は食べやすい大きさに切り、もやしは洗ってザルにあげる。人参はせん切り、糸こんにゃくは短く切る。
- ② しめじは石づきを取りほぐす。豆腐はさいの目に切る。
- ③ にんにくと生姜をみじん切りにする。
- ④ 鍋にごま油を熱し、豚肉、にんにく、生姜を炒める。
- ⑤ ④に水とだしの素を入れ、①を加えて煮る。
- ⑥ ②を加えて、味噌で調味する。
- ⑦ 器に盛って小口切りのネギを散らす。

野菜たっぷり！食物繊維には余分な塩分を体の外へ排出してくれる働きがあります。



##### 1人分の栄養価

エネルギー 121kcal  
 たんぱく質 8.9g  
 脂質 6.7g  
 炭水化物 6.9g  
 塩分 1.0g