

男子厨房に入ろう会(男性の料理教室) 参加者募集のお知らせ

石橋地区では、男性の食の自立と健康づくり、および仲間づくりを目的に料理教室を実施しています。参加を希望する方は、健康増進課までお申し込みください。

日 時 11月20日(火) 午前9時30分~12時30分
1月15日(火) "
3月19日(水) "
場 所 保健福祉センター きらら館 調理室
会 費 材料費実費(500円程度です)



申し込み
問い合わせ先

健康増進課 ☎52-1116

げんき・にこにこ・健康こらむ



メタボリックシンドローム予防の食生活

内臓脂肪を蓄積させる原因は、食べすぎ、飲みすぎとバランスの悪い食事です。あなたにとっての適量とバランスの良い食事の摂り方を知って、食生活を改善しましょう。

食事は規則的に食べましょう

1日3食、きちんと食べていますか? 朝食を欠かさないことが基本です。主食(ごはん)・主菜(魚肉卵豆類のおかず)・副菜(野菜のおかず)を組み合わせる食べましょう。

野菜・果物をもっと食べましょう

野菜料理を、1日5~6品食べましょう。果物にもカリウムが多いので、毎日食べる習慣をつけましょう。(でも食べ過ぎに注意。みかん1日2個くらいが適量です)

食事は、腹八分目で止めましょう

満腹になるまで食べない習慣を。体重オーバーの方...、何か食べ過ぎていませんか?

油がたっぷり、おいしいものにご用心

天ぷら、から揚げ、とんかつ、中華、マヨネーズ...、これら油の多い食品はエネルギーが高く、内臓脂肪をためる原因になります。

食塩の摂りすぎに注意しましょう

そば・ラーメン・漬物・たっぷりかける醤油は高血圧の原因になります。汁は残し、薄味に慣れるようにしましょう。

節度ある飲酒

多量のアルコールは肝臓に負担をかけ、血糖値や中性脂肪を増やす原因になります。適量を守り、週2日は休肝日をつくりましょう。

甘いものは食べ過ぎない

菓子や清涼飲料水(スポーツ飲料も含む)は高カロリーです。少量を楽しむ程度にしましょう。



ストレスは食べ過ぎ、飲み過ぎにつながります。イライラしたり、嫌なことがあったら、自分なりの解消法を身につけましょう。(例えば...よく眠る、ゆっくりお風呂に入る、自然の中を散歩してゆっくり深呼吸する、自分なりの趣味をもつ...など)

次回は、メタボリックシンドローム予防のための運動についてお知らせします。



保健メモ

11月10日▶12月10日

開催日	内容	受付時間	対象者(地区名)	場所
11月12日(月)	3歳児健診	13:00 ~ 13:30	平成16年8月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
11月13日(火)	ポピーくらぶ	10:00 ~ 11:30	1歳6か月~就園前のお子さん リトミックを行います	きらら館
11月14日(水)	育児相談・栄養相談	9:30 ~ 11:00	就園前のお子さん	ゆうゆう館
11月15日(木)	9か月児健診	13:00 ~ 13:30	平成19年2月生(石橋)	きらら館
	1歳6か月児健診		平成18年4月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
11月19日(月)	ポピーくらぶ	10:00 ~ 11:30	就園前のお子さん	きらら館
	9か月児健診	13:00 ~ 13:30	平成19年2月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
11月21日(水)	生活習慣病検診 婦人科検診 青年期生活習慣病検診	8:30 ~ 10:00	事前申し込みが必要です	南河内東公民館
	フレッシュパパ・ママ教室	9:15 ~ 9:30		きらら館
11月22日(木)	4か月児健診	13:00 ~ 13:30	平成19年7月生(石橋)	きらら館
			平成19年7月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
11月26日(月)	生活習慣病検診 婦人科検診 青年期生活習慣病検診	8:30 ~ 10:00	事前申し込みが必要です	ゆうゆう館
11月27日(火)	ポピーくらぶ	10:00 ~ 11:30	就園前のお子さん	きらら館
	ポリオ予防接種	13:00 ~ 13:30	生後3か月~90か月のお子さんで 2回接種していない方	ゆうゆう館
11月28日(水)	生活習慣病検診 婦人科検診 青年期生活習慣病検診	8:30 ~ 10:00	事前申し込みが必要です	きらら館
11月29日(木)	赤ちゃん広場	10:00 ~ 10:10	平成19年7月・8月生(石橋)	きらら館
12月 3日(月)	3歳児健診	13:00 ~ 13:30	平成16年9月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
12月 4日(火)	ポピーくらぶ	10:00 ~ 11:30	就園前のお子さん	きらら館
12月 5日(水)	赤ちゃん広場	10:00 ~ 10:10	平成19年9月・10月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
12月 6日(木)	3歳児健診	13:00 ~ 13:30	平成16年9月生(石橋)	きらら館
	1歳6か月児健診		平成18年5月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
12月 7日(金)	ポピーくらぶ	10:00 ~ 11:30	8か月~1歳6か月のお子さん リトミックを行います	きらら館
12月10日(月)	ポピーくらぶ	10:00 ~ 11:30	就園前のお子さん	きらら館

問い合わせ先

健康増進課(きらら館) ☎52-1116