

■みそ汁塩分測定会 お家のみそ汁測って みそ!

(健康マイレージ対象事業)

みそ汁や漬物を多くとっていると、塩分のとり過ぎにながってしまいます。
まず1gの減塩を目指して、ご家庭のみそ汁にどれ位の塩分が含まれているのか測定してみませんか?

■日時・場所

6月8日(水)きらら館研修室
7月8日(金)南河内公民館

■実施時間

午前9時30分～
午前10時

※測定・説明に30分いただきます。

■定員

各時間帯15名(先着順)

※前日までに申し込みください。

■持ち物

みそ汁またはスープ(100cc以上をタッパーや袋に入れてお持ち下さい。)

※参加された方には、小さじファミリーをプレゼントします。

■歩くらす 健康ウォーキング 教室

(健康マイレージ対象事業)

健康運動指導士による効果的なウォーキング方法を学びます。

■夏コース

■日程

(2日間コース)
1回目 6月27日(月)
2回目 7月4日(月)

午前9時45分～11時30分
(受付：午前9時30分)

■場所 ゆうゆう館大ホール

■対象者 下野市民で健診を受診した方

■定員 30名

■内容

血圧測定、ストレッチ、ウォーキングについての講話と実践(室内・屋外。ただし、雨天時は室内のみ。)

■持ち物

運動可能な服装、帽子、タオル、運動靴、室内用運動靴、水分(水またはお茶)

■申込締切

6月20日(月)

※高血圧、関節に痛みがある等で運動に制限のある方は、ご相談ください。

■アクアサイズ プールでエクササイズ

(健康マイレージ対象事業)

プールを利用した運動は、関節に負担をかけずに筋肉や血管に、日常以上の負荷をかけることができるため、健康づくりや生活習慣病予防につながります。

また、筋力が付き、代謝が上がり血流が良くなることで、ダイエットや冷え性・アンチエイジングにも効果が期待できると言われています。この機会にプールで運動を始めてみませんか?

■日時

1回目…6月23日(木)
午前10時～11時40分
2回目…6月30日(木)
3回目…7月7日(木)

※3回1コースになります。

■対象者

74歳以下の下野市民で基本的な健診を受診している方

なお、疾病があり、主治医の指示が必要な方については、医師からの運動指導提供書を提出していただきます。

■場所 ふれあい館プール
■持ち物 水着、スイミングキャップ、バスタオル
■参加費 無料(プールの使用料も含む)
■定員 20名
■申込締切 6月9日(木)
※6月以降は9月、11月、1月開催を予定しています。日程が近づきましたら、改めて募集します。

■申込先 ふれあい館
☎(47)1122

■食中毒にご注意ください

梅雨の時期から夏にかけては、細菌による食中毒に特に注意が必要な季節です。暖かく湿気が多いこの時期は、食中毒が発生しやすくなります。なかでも注意したいのが、牛肉や鶏肉などに付着する「腸管出血性大腸菌(O157、O111など)」や「カンピロバクター」などで、特に、抵抗力の弱い方は気をつけなければなりません。これらの細菌による食中毒を防ぎ、食品を安全に食べるよう注意しましょう。



【新玉ねぎの彩りサラダ】 (2人分)

新玉ねぎ…中1/2個
絹ごし豆腐…1/2丁
ミニトマト…4粒
乾燥わかめ…大さじ1弱
プロセスチーズ…1個
ドレッシング…適量

〈作り方〉

①玉ねぎを薄くスライスして、5分ほど水にさらし良くしぼる。
②乾燥わかめを袋の表示を目安に水でもどし、良くしぼる。
③ミニトマトを1/4に切り、チーズは適当な大きさに切る。

豆腐の上に①～③をのせ、お好みのドレッシングをかけて出来上がり。

★玉ねぎを選ぶ時の

ワンポイント★
皮に光沢があり、よく乾燥し、実のしまっているものを選びましょう。芽が出ているものは避け、風通しの良いところに保存すると良いでしょう。