

めざせ健康あきる野21 健康情報「健やか」(91)



バランスのよい食べ方

いつまでも健やかに、毎日をいきいきと過ごすためには、日々の食生活が大切です。なぜなら、食べ過ぎや飲み過ぎ、不規則な食事時間、運動不足などの生活習慣がもとで発症する生活習慣病は、脳血管疾患や心疾患の原因の一つといわれているからです。

特にバランスよく食べることは、健康維持や生活習慣病の予防・改善を期待する全ての方の基本となります。規則正しく適量を食べることで物足りなさがなくなり、間食や食べ過ぎが減るとともに、食生活のリズムが整い血糖コントロールが改善されます。また、脂肪をつくりにくくする利点もあり、肥満や脂質異常症、糖尿病の予防にもつながります。さらに減塩も心掛けると、高血圧の予防にもなります。

＜具体的な食べ方＞

- 1日3食(食事を抜かない)
- 同じ時間帯に食べるようにする(規則正しく食べる)。

- 1回の食事ごとに「主食」1皿(ごはん、パン、麺など)、「主菜」1皿(魚、肉、卵、豆腐などのメインのおかず)、「副菜」2皿(野菜、きのこ、海藻などのおかず)をそろえる。さらに1日1回、牛乳・乳製品と果物を取る。
- よく噛んでゆっくり食べる。

さまざまな理由で、食事に時間や手間が掛けられないこともあるかと思えます。朝食ではトマトやキュウリを切って添える。外食やお弁当を購入しがちな昼食では、品数の多いものを選ぶ、サラダや小鉢を追加するなど、ちょっとした工夫でバランスがよくなります。

年末年始で食事のバランスが崩れた方、体型が気になった方、健康のことで新たな目標をたてた方、家族や自身の健康に気を付けたい方など、1日3食、主食・主菜・副菜をキーワードに、バランスのよい食事を心掛け、健やかな一年をお過ごしください。

○問合せ 健康課健康づくり係

めざせ健康あきる野21 簡単料理レシピ講習会 「作って食べて 笑って 元氣！」

地元でとれる旬の野菜を使った料理の講習会です。

▽期日・場所

- ① 2月17日(水)：五日市保健センター 栄養相談室
- ② 3月8日(火)：秋川ふれあいセンター 調理室

▽時間 午前10時～午後0時30分

▽内容 簡単料理レシピ食材賞受賞



「ほうれん草の簡単ピザ」の実演と調理実習
*講師：めざせ健康あきる野21 推進会議食育推進班

▽費用 各日100円(食材費)
※当日お持ちください。
▽持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、上履き(滑りにくいもの、五日市保健センターは不要)

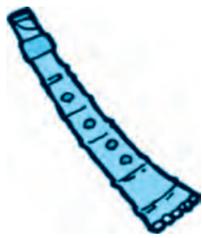
高齢者げんき応援事業

高齢者在宅サービスセンターでは、市内在住の65歳以上の方を対象に次の事業を実施します。初めての方もぜひ参加してください。
※受付時間：平日午前9時～午後5時

認知症サポート 養成講座
認知症は誰にも起こりうる脳の病気です。みんなで認知症の人とその家族を支え、誰もが暮らしやすい地域をつくるために、認知症を理解し、認知症の人や家族を見守る、認知症サポーターの養成講座を開催します。
▽日時 2月20日(土) 午前10時～正午
▽場所 あきる野ルピア3階産業情報研修室
▽内容 認知症とはどういうものなのか、認知症の症状、支援方法など
▽定員 35人(申込み順)
▽申込み方法 1月18日(月)午前8時30分から電話で申し込んでください。
▽申込み・問合せ 高齢者はつらつセンター ☎5550・6101

高齢者のための法律相談会(予約制)
財産や遺言のことなど、専門家に相談できます。ご家族からの相談も受け付けます。
▽日時 1月29日(金) 午後2時～4時(1人40分)
▽場所 市役所1階市民相談室
▽対象 市内在住のおおむね65歳以上の方とその家族
▽定員 3人(申込み順)
▽申込み方法 1月18日(月)午前8時30分から電話で申し込んでください。
※毎月実施する市民相談でも相談を受け付けています(日程は実施前月の15日号に掲載)。
▽申込み・問合せ 高齢者はつらつセンター ☎5550・6101

介護教室(講演会) 遺言と相続について
どんな人にも訪れる人生の最後のとき。今から備えられることの講演です。
▽日時 1月29日(金) 午後1時30分～3時
▽場所 あきる野ルピア3階産業情報研修室
▽内容 遺言と相続に関する基本的な知識について
▽講師 弁護士
▽対象 市内在住・在勤の方
▽定員 30人(申込み順)
▽申込み方法 1月18日(月)午前8時30分から電話で申し込んでください。
▽申込み 五日市はつらつセンター ☎569・8108
▽問合せ 高齢者支援課高齢者支援係



はじめよう！尺八

▽日時 1月～6月の第4水曜日(全6回) 午後1時30分～2時30分
▽場所 開戸センター
▽内容 尺八を始めたい方には練習用の尺八を貸し出します。
▽講師 尺八愛好会「竹秋舎」
▽定員 10人(申込み順)
▽持ち物 尺八(お持ちの方)、手拭きタオル
▽費用 1回500円
▽申込み・問合せ 開戸センター ☎5550・2755

認知症にならないためのウォーキング講座
2月～7月の第2火曜日(全6回) 午後1時15分～2時15分
※荒天中止
▽場所 開戸センター
▽内容 前半30分は講義、後半30分はウォーキングをします。運動しながら認知症を予防できる一石二鳥の講座です。
▽講師 竹村修一さん(竹村整)

水彩画講座
骨院長・健康運動指導士
▽定員 20人(申込み順)
▽持ち物 タオル、飲み物、運動できる服装・靴
▽費用 1回500円
▽申込み・問合せ 開戸センター ☎5550・2755



▽日時 2月2日・23日、3月1日・22日、4月26日の火曜日 午後1時30分～3時30分
▽場所 萩野センター
▽内容 デッサンの基本、水彩画を上手に描くコツを教えます。
▽講師 坂本とし子さん

編み物教室(初級)
▽日時 2月9日・16日、3月8日・15日の火曜日(全4回) 午前10時～正午
▽場所 五日市センター
▽内容 編み物の基本をしっかりと教えます。初めての方も大歓迎です。
▽講師 池邊尚子さん(日本手芸普及協会手編師範)
▽定員 10人(申込み順)
▽持ち物 筆記用具、物差し、はさみ、かぎ針(なくても可)
▽費用 1回千円(材料費別)
▽申込み・問合せ 五日市センター ☎533・0330