

今回ご紹介している内容のほかにも、南区ではさまざまな健康づくりのための事業を行っています。



●成人健康教室

～今から始めましょう!～みんなで「NO!」脳血管疾患予防セミナー
11月25日(火)～27日(木)3日間コース

男女ともに「脳血管疾患」が要介護状態の原因となる疾病の上位でした。脳神経外科医師や栄養士の講話を聞いたり、ウォーキングの方法を学んで、脳血管疾患を予防しましょう!



●糖尿病予防パネル展

11月21日(金)～27日(木)

糖尿病の現状や正しい食生活についてのパネル展示や、資料の配布を行います。

食べる

減塩レシピ

南区食生活改善推進員(食改さん)おすすめの減塩レシピで、うす味習慣を始めてみませんか? レシピはほかにもあります。南保健センターまでお問い合わせください!

小松菜のごま酢あえ

(1人分の栄養価: エネルギー66Kcal^{キログラム} 塩分0.6グラム)

[材料/4人分]

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 小松菜・・・150グラム | すりごま・・・大さじ1と1/2 |
| 切り干し大根・・・15グラム | しょうゆ・・・小さじ1 |
| しらす干し・・・15グラム ☆ | 砂糖・・・小さじ2 |
| 鶏ささみ・・・1本 | レモン汁・・・1/2個分 |
| 赤・黄ピーマン・・・各1/2個 | 塩・・・小さじ1/4 |

[作り方]

- ゆでて冷ました小松菜、水で戻してサッとゆでた切り干し大根を一口大に切る。ピーマンはゆでて千切りにする。
- 鶏ささみを皿に入れて軽くラップをかけて電子レンジで加熱し、割いておく。
- ☆を混ぜ合わせ、①、②、しらす干しとあえる。



レモン汁やすりごま、切り干し大根の風味を生かし、しらす干しの塩分を考慮して、塩・しょうゆの量を減らしています。南区産の小松菜を使って作ってみましょう!



男子厨房に入ろう! 料理教室



10月28日(火)、31日(金)

食生活を自分で管理できる力をつけます!

カロリー計算の達人教室



27年2月24日(火)、26日(木)

カロリー計算や、食事の適量を学びます!

動く

ウォーキング

手軽に始められる「ウォーキング」がおすすめ!

南区ウォーキングマップ スノーシューウォーキング大会



27年2月4日(水)

区役所や南保健センターで配布中の「南区ウォーキングマップ」には、14のおすすめコースを掲載! 南区の豊かな自然の中を、自分のペースでゆっくり歩いてみましょう!

南区では、年に3回のウォーキング大会を開催しています。次回はスノーシュー(西洋かんじき)ウォーキング! 真っ白な大雪原の中を、みんなで一緒に楽しくウォーキングしましょう!

介護予防センターによる

介護予防教室



地域の集会所や会館などで、介護予防の教室を行っています。地域によって内容が異なりますので、詳細は各介護予防センターにお問い合わせください。

【南区内の介護予防センター】

- | | |
|-----------|-----------|
| 澄川 | ☎820-6767 |
| 石山・芸術の森 | ☎592-7622 |
| 真駒内・藻岩下 | ☎581-1294 |
| 藻岩・南沢 | ☎578-4525 |
| 藤野・簾舞・定山溪 | ☎598-3311 |

日ごろから、体を動かす習慣を身につけておくことが重要!

