

## 生活習慣病予防教室

保健センターでは、健診などで高血糖を指摘された方や糖尿病が気になる方を対象に、生活習慣病予防教室を開催します。日ごろの生活習慣を振り返り、よりよい生活習慣へ改善するためにも、お気軽にご参加ください。



◆テーマ ためしてナツ得！健康講座～糖尿病予防編～  
◆内容 (1) 医師、栄養士、歯科衛生士の講話、運動の実技など。(2) 希望者に血糖値測定を行います。(3) 昼食に健康食を試食していただきます。  
◆日時 10月29日(金)午前11時～午後3時(午前10時30分受け付け)。

◆会場 区役所2階保健センター講堂。  
◆対象 区内にお住まいの満40歳～75歳の方。  
※医師から運動を制限されている方はご遠慮ください。

◆定員 30人。  
◆費用 500円(昼食代)。  
◆持ち物 筆記用具、運動のできる服装(ジャージなど)、タオル、水分補給用飲み物、上靴(運動靴)。

※健康手帳、病院発行の生活習慣改善相談連絡書がある方は、そちらもお持ちください。  
◆申込方法 10月21日(木)までに電話または直接窓口でお申し込みください。

◆申込先・詳細 地域保健課健康推進係  
☎(889)2400(内線522)

※申し込み多数の場合、個別に開始時期などについて相談。  
◆費用 無料。  
◆申込方法 11月30日(火)までに電話または直接窓口でお申し込みください。

◆申込先・詳細 地域保健課健康推進係  
☎(889)2400(内線522)

**タバコをやめたい方へ**  
禁煙を無理なく行える方法を個別にアドバイスします。  
◆個別相談期間 3カ月間。  
◆会場 保健センター。  
◆対象 区内にお住まいの禁煙を希望する方で、3カ月で2～3回程度来所できる方。

## エコ・クッキング～調理編

「エコ・クッキング」とは、食材などの買い物から捨て方までを含めて、環境と体に優しい食生活を送ることです。「空気も水も汚さず、食べ物を大切に」暮らしは、環境に優しいだけでなく経済的でもあります。無駄のない環境に配慮した調理の工夫を参考に、皆さんも早速今日から「エコ・クッキング」を始めてみませんか？

### 食材を無駄なく！

大根の葉や野菜の皮、ダシをとった昆布などを無駄なく使う料理、あなたも試してみませんか？

#### レシピ1 昆布佃煮

用意するもの	だしがら昆布	100グラム
	みりん	大さじ2
	酒	大さじ2
	しょうゆ	大さじ2

- ①昆布を食べやすく切る
- ②ひたひたの水と調味料を入れて煮る

#### レシピ2 菜めし

用意するもの	ご飯	160グラム
	大根の葉	10グラム
	塩	少々

- ①大根の葉をゆで、細かく切って塩を振る
- ②炊きたてのご飯にまぜる

### 人数に合わせて、計量をしっかりと！

料理をたくさん作りすぎていませんか？余って捨てることがないように工夫しましょう！

### 米のとぎ方にも工夫を！

米はゴシゴシとがず、軽く混ぜるようなとぎ方でじゅうぶん！とぎ汁は花壇のお花にあげるなどと排水も汚れません。

### ガスの使い方、加熱中の気配りを！

鍋をコンロにかける前に、鍋底の水滴をふき取りましょう！温める効率が上がりガスの節約に。鍋の大きさに合わせて火力の調節を！外側にはみ出ている火は無駄なエネルギーです。煮物などには落としぶたを！余熱で味をしみ込ませる工夫もしましょう。

### 段取りよく調理しよう！

下準備や調味料を準備するなど、作業手順を考えてから調理に取り掛かりましょう！

