

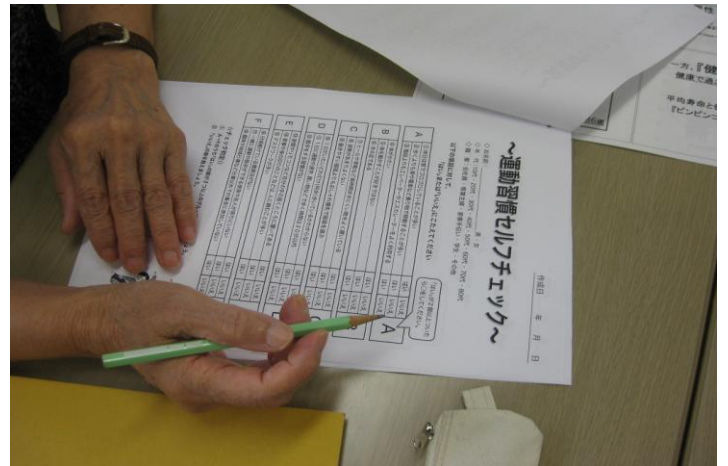
《まち育出前講座》 参加しました♪



作年に引き続き、今年度も調理実習を含む、まち育出前講座を企画いたしました！8月20日(水) 9時30分から「しゃきっとプラザ」3階で、今回は美幌会会員8名とお友達5名の13名参加しました！！

昨年との違いはMOA食育指導員から生活習慣のセルフチェックを行い、自分自身の食事・運動・休養の3点から普段の生活習慣を振り返りました。

そのことをふまえ、保健師の大場さんより『見直そう！病気を招く生活習慣！！』として、美幌町の健康寿命や、病気のトップ3など身近な話を頂き、危険な動脈硬化のお話、美幌町の食生活として野菜不足と甘い物が増加した現状を伺いました。次にヘルスリーダーさんより野菜たっぷりのバランスがよく、塩分の少ないメニューで調理実習を行いました。



メニューは

- ・ ご飯
- ・ 鶏つくねとたっぷり野菜あんかけ
- ・ 野菜たっぷり中華スープ
- ・ 豆腐とトマトの和風カプレーゼ
- ・ 白滝サラダ

556kcal 塩分 2.6g



ヘルスリーダーさんの下準備が行き届いていてトントンと料理が出来上がっていきますよ！

出来上がり♪



こんなにたくさんのメニューを短い時間で作ることができました！！

正直、うっ！薄い味だ～～といった感想でしたね。

そして、量が多いなあ～と、満腹状態。

我が家の野菜の量や味付けを見直しできるきっかけになったのではないのでしょうか？

参加された皆さんの声としては、セルフチェックをして想像通りの結果で自分の生活習慣を改めて再認識できた！他に、徐々に薄味にしていきたい！など、いろいろと感じたことはあると思います。

美幌会では心身共に健康な人づくり町づくりのために、多くの人と参加できる機会を増やしていきますよ

10月には昨年に引き続き『**体力測定**』を予定しております。詳細は後日お知らせ致します！《まち育出前講座》どんどん活用していきたいですね♪

皆さんが楽しく参加できる企画を取り入れていきますので、よろしくお願い致します。美幌会の皆さんもご要望がございましたら、ぜひ声に出してくださいね。一緒に考えて参りましょう♪