

地域で健康づくり活動をはじめませんか ～食生活改善推進教室 受講生募集～

食生活に関する正しい知識を学び、自分や家族、地域のみなさんの健康づくりの為に活動を行う「食生活改善推進員(ヘルスメイト)」を養成する教室です。

受講後、小郡市の食生活改善推進員の組織である「小郡市健康を守る母の会(通称：健母の会)」に所属し、学習を継続しながら、健康づくりの活動と一緒に取り組んでみませんか？



● 期日・内容

	期 日	内 容	備 考
1	9月27日(木)	開講式、食生活改善推進員の役割	
2	10月4日(木)	日本人の健康状態、生活習慣病予防	調理実習
3	11月1日(木)	栄養の基礎知識、年代別の食育	
4	11月29日(木)、30日(金)のいずれか	健康を守る母の会研修会へ参加	調理実習
5	1月24日(木)	食品衛生、生活習慣病予防のための運動	調理実習
6	2月25日(月)、26日(火)のいずれか	健康を守る母の会研修会へ参加	調理実習
7	2月28日(木)	これからの活動の進め方、閉講式	



● 時間 午前9時30分～11時30分
(調理実習の日は午後1時30分まで)

● 会場 総合保健福祉センター「あすてらす」

● 対象 市内在住で、受講修了後に食生活改善推進員として活動できる人

● 定員 25人※定員になり次第締切

● 参加費 無料
(ただし、テキスト代2,000円程度は個人負担)

● 申込方法 電話または窓口で申込み。(土日祝日は除く)

※申込者には、案内文を郵送します。

● 申込締切 8月31日(金)

○ 申込・問合せ先 健康課総務係 72-6666内線123

こんにちは 栄養士です



先月、保健師だよりにて熱中症について紹介しました。
今月は、水分補給の仕方と暑い夏を乗り越えるためのレシピを紹介します。

水分補給の方法

①のどの渇きを感じる前に水分をとりましょう。

特に就寝の前後、スポーツの前後・途中、入浴の前後、飲酒後・途中は水分が不足しがちになります。

②朝食に水分やミネラルを多く含む野菜やフルーツをとりましょう。

就寝中は思った以上に汗をかきます。朝食で、しっかり補うことが大切です。

③砂糖や塩分を多く含む清涼飲料水やスポーツドリンクに注意しましょう。

飲みすぎは糖分の過剰摂取につながります。水やお茶から水分をとるようにしましょう。

※運動時や大量の汗をかいた場合に水だけをたくさん摂取すると、血液中のナトリウム濃度が低下し、倦怠感やこむらがりなどが起こります。塩分やミネラル分が補給できる経口補水液、スポーツドリンクを飲みましょう。

④アルコールや多量のカフェインを含む飲料は水分補給には適しません。

ビールやコーヒーなどのカフェイン飲料はのどの渇きを一時的にいやすだけで、利尿作用によって尿の量を増やし、逆に体内の水分を排泄してしまいます。

※水分補給は「早めに」「こまめに」がポイントです。

就寝時には枕元に水分を置くなどの工夫とあわせて、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠を心がけましょう。

暑い夏を乗り切るための食事を紹介します

豚肉のしょうがおろしあんかけ



材料(4人分)

豚ロース(薄切り)	240g		
(A)	酒 大さじ1	片栗粉 大さじ4	
	こいくち醤油 大さじ1	揚げ油 適量	
	みりん 大さじ1	片栗粉 小さじ2	
(B)	こいくち醤油 大さじ1・1/3	しょうが 20g	
	だし汁 1/2カップ	大根 100g	
	酒 大さじ1	青しそ 8枚	
	砂糖 小さじ1・1/2		

作り方

- 1 豚肉は、下味(A)をつける。
- 2 1の肉に片栗粉(大さじ4)を薄くつけ、180度の油でカリッと揚げる。
- 3 しょうが、大根はすりおろす。
- 4 青しそは、千切りにする。
- 5 小鍋に(B)を入れて煮立てる。片栗粉(小さじ2)を同量の水で溶いて加えてとろみをつけ、しょうがを加えてひと混ぜし火を止める。
- 6 肉を器に盛り、大根おろしをかけて、5をかけ、千切りした青しそを上に乗ると出来上がり。

○ 問合せ先 健康課健康推進係 72-6666内線122