

いきいき健康推進課 ほけんだより

お問い合わせ先 TEL0175-28-5800

健診事後教室

ヘルシー(減るし)教室を開催しました!

2月25日蒲野沢山あいの里、2月26日鹿橋集会所で、健診事後教室「ヘルシー(減るし)教室」を開催しました。

当日は、保健師から健診項目についての説明と、栄養士さんから食事バランスガイドのお話があり、その後参加者の皆さん一緒に、ヘルシー料理の昼食をいただきました。

参加者の皆さんには、普段食べているご飯(おにぎり)を持ってきてもらい、一人一人ご飯の量を量りました。量てみると、皆さんのご飯の量は、1〜2口ぐらい多い方が多かったです☆

2月25日 蒲野沢地区



食事バランスのお話し☆
皆さんしっかり聞いています。



ヘルシーランチ



☆ヘルシーメニュー☆
○あんかけ豆腐ステーキ
○きゃべつのゴマ和え
○ほうれん草のなめたけ和え
○もやしとわかめのサラダ



皆さんの健康状態は…?どうでしょうか?

2月26日 鹿橋地区



皆さん一緒に昼食タイム♪

1回のごはん量の目安は、130〜150Kcal(活動量で異なります)となります。



ご飯量を量りました!