

ふれあい



滑川東地区健康づくり推進委員会



健康づくりのつどい

申込要

10月29日(水)
締切11/3
(日)

今年のテーマは「食」！

いつまでも健康でいるためには、栄養バランスのとれた食事は必須です。どのような料理や食材がよいか、また、その食べ合わせなどについて、お話を聞いて学びましょう！参加費無料、参加賞つきです。

男性の方も是非どうぞ！

[内 容]

9:45~10:00 血圧測定

10:00~10:05 開会の挨拶

10:05~11:05 講演

講演：「健康を保つ食事とおすすめレシピ（仮）」

講師：大森 聡氏

(富山短期大学 食物栄養学科・専攻科食物栄養専攻)

11:05~11:25 キラピカ体操、休憩

ヘルシーおやつ紹介、試食

11:25~11:40 抽選会

11:40~11:45 閉会の挨拶

※内容、スケジュールは一部変更になる可能性があります。

[場 所] 東地区公民館

1 階研修室

[定 員] 30名 (先着順)

[参加費] 無料

[申 込] TEL (476-0706)

もしくは下の2次元コード



…注意事項…

- ・当日、体調の悪い方の参加はご遠慮いただきます。
- ・事業の様子は写真撮影します。公民館ニュースやSNSに掲載することがあります。

TOPICS

スポーツの秋！今こそ運動習慣始めませんか？

運動によって代謝を高めるのに最も適しているのは9~11月だそうです。秋に運動しておくことで代謝が上がり、冬の体重増加防止につながります。毎日の暮らしの中に運動を取り入れ、心も体もリフレッシュ！まずは秋をさがしに軽いウォーキングやジョギングなどいかがですか？姿勢や呼吸を意識すれば、より効果的です！

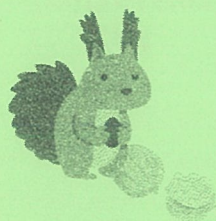


ヘルシーデザート作りました！

レシピ考案：笠間佳奈美さん（栄養士）

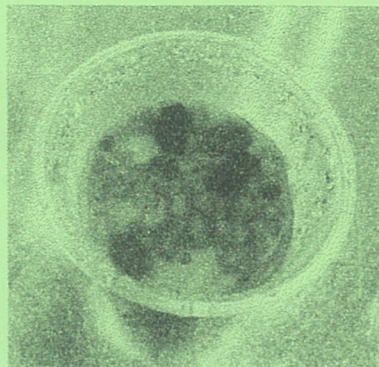
8月18日(日)に開催した「夏のデザートクッキング」のレシピをご紹介します！ご自宅でぜひ作ってみてください。

【冷やしてもおいしい！ライスプディング】



材料（4人分）

・米粉	80g
・野菜ジュース	200ml
・卵	1個
・レーズン	大さじ2
・クルミ	30g



…作り方…

- ①米粉、野菜ジュース、溶き卵と合わせてダマがなくなるまでよく混ぜ、ザルでこす。
- ②①でこしたものを30分静置。その後型に流し入れる。
- ③②にレーズンを散らし入れる。
- ④ラップをふんわりとかぶせて、電子レンジで加熱。（500wで5～6分）
※蒸し鍋で蒸す場合は、よく湯気の上だった蒸し器で10～15分蒸す。



【トマトのシェイク】

材料（4人分）

・トマト	1個
・練乳	大さじ4
・冷凍ベリー	大さじ5
・牛乳	200ml
・バニラアイス	200g

…作り方…

- ①トマトはヘタをとり、ざく切りに。
- ②バニラアイス以外の材料を合わせ、滑らかになるまでミキサーにかける。
- ③②にバニラアイスを加え、さらにミキサーにかけて混ぜる。



お問い合わせ・申込先

滑川東地区健康づくり推進委員会

月～木曜日 9:00～17:00

☎ 076-476-0706

E-mail: higashitiku_kouminkan@city.namerikawa.toyama.jp