

健康講演会「睡眠・休養の重要性」

健康志向の高まりで注目される「睡眠」をテーマに講演会を開催します。医師から話が聞けるこの機会に「睡眠」に対する理解を深めませんか。

対象 どなたでも

日時 9月22日(月)
午後2時～3時30分

場所 保健センター

講師 田伏英晶先生（聖十字病院長）

定員 30人（先着順）

申し込み 9月16日(火)までに健康推進課へお申し込みください。

申・問 健康推進課（☎55-2010）

10歳若返る！体づくり教室

家庭でも続けられるような簡単で無理のない有酸素運動を行います。体力をつけて10歳若い体を目指しましょう。

対象 40～64歳の方

※医師から運動の制限を受けている方はご遠慮ください。

日時 9月2日・16日、10月7日・21日、
11月4日・18日の火曜日
午前9時30分～11時

場所 保健センター

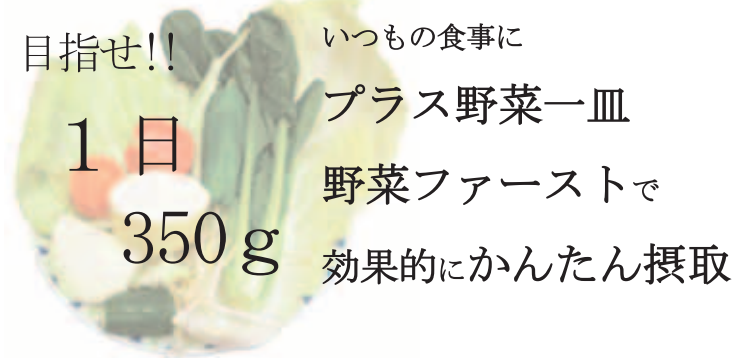
内容 ピラティス、有酸素運動など自宅でもできる体操

講師 丹羽恵美先生（健康運動指導士）

定員 12人（先着順）

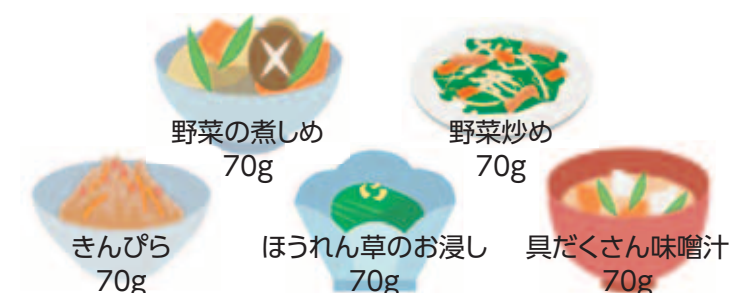
申し込み 8月27日(水)までに健康推進課へお申し込みください。

申・問 健康推進課（☎55-2010）



かんたん 加熱

かさを減らしてかんたん摂取



小鉢、小皿で盛り付けた料理の目安

かんたん 冷凍・カット野菜

すぐ使える野菜でかんたん調理

かんたん 調理不要な野菜

ミニトマトやきゅうりなど調理不要な野菜でかんたん摂取

かんたん カットしてストック野菜

時間がある時にカットしてストック野菜でかんたん摂取



ちょっとイイ話

食事のスタートは 野菜から

食事の最初に野菜を食べることで、血糖値の急激な上昇が抑えられ、動脈硬化などの防止ができます。また、生活習慣病や肥満の予防に効果が期待できる食事法です。

「**野菜情報**」 効果的な野菜の摂取方法や、レシピなどを掲載しています。野菜生活の参考にしてください。



市ホームページ
HP1003573



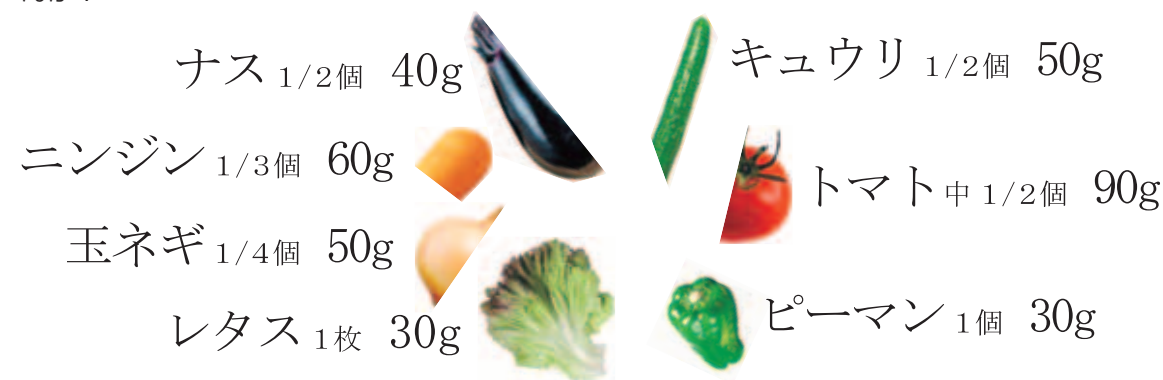
岐阜県
ホームページ

350g のやさい



私たちが1日に必要な野菜の摂取量を知っていますか？目標量は350gです。身近なところでは、350ccの缶ジュースの重さと同じです。「えっ、缶ジュースと同じ？」と思われるかも知れませんが、工夫をすることで摂取しやすくなります。野菜の持つさまざまな栄養素や機能を十分生かすには毎食食べることが大切です。

8月は野菜ファースト強化月間、8月31日はやさい（831）の日。意識して野菜を食べてみませんか？



ピーマン 1個



βカロテンやビタミンCがたくさん含まれています。油で炒めると苦味も軽減され、カロテンの吸収率もアップします。

キュウリ 1個



生のまま手軽に食べることができるので、夏のビタミンミネラル補給に最適です。生で食べることで加熱に弱いビタミンも摂取しやすくなります。

トマト 中1個



トマトの赤い色には抗酸化作用のある「リコピン」がたくさん含まれています。油と一緒に食べたり、加熱すると吸収率がアップします。

ナス 1個



ナスの紫色の皮にはポリフェノールの一種である「ナスニン」が含まれています。皮ごと食べるのがおすすめです。

夏野菜には水分やカリウムなどのミネラルが多く含まれています。夏バテや熱中症予防になります。たくさん食べましょう。

夏野菜の重さの目安と主な栄養

問 健康推進課（☎55-2010）