

朝日町食生活改善推進協議会

糖尿病予防教室の開催

肥満や食生活の偏り、運動不足などから“糖尿病”と“糖尿病にかかりやすい人”が増加傾向にあります。糖尿病は進行すると命を脅かす、さまざまな合併症を引き起こします。予防のための正しい知識を身につけ、明るく健やかに過ごすための教室を下記のとおり開催致します。皆様お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

(1回目)

日時：平成23年2月15日（火） 9時30分～12時30分

内容：講話「メタボリックシンドロームについて」 講師 匹田 セリカ
調理実習「糖尿病予防レシピ」

(2回目)

日時：平成23年2月28日（月） 9時30分～14時30分

内容：演習「生活習慣と体調チェック」食生活改善方法について
調理実習「糖尿病予防レシピ」
運動実習「メタボ予防のための簡単エクササイズ」

☆1回目・2回目
両日参加者
大歓迎!! ☆

場所：保健福祉センター「さわやか村」2階調理室

参加費：無料

持ち物：エプロン、三角きん、筆記用具

定員：30名（先着順）

お申込先：町民福祉課 377-5652 12月10日（金）より申込受付します。

朝日町食生活改善推進協議会

すこやかなシルバー世代のための ヘルシー料理教室

日本人の平均寿命は、世界一の長寿を誇っています。その元気の源は何といっても毎日の健康的な食生活です。ヘルシー料理教室では、すこやかなシルバー世代を過ごすために、体の変化に対応した食生活のポイントをまとめた、簡単で・美味しいレシピを紹介致します。下記のとおり教室を開催致しますので、皆様お誘い合わせの上奮ってご参加ください。

日時：平成23年1月31日（月）
9時30分～13時30分

場所：保健福祉センター「さわやか村」2階調理室

参加費：1人300円（当日受付でお支払いください）

持ち物：エプロン、三角きん、筆記用具

定員：30名（先着順）

お申込先：町民福祉課 377-5652
12月10日（金）より申込受付します。

朝日町食生活改善推進協議会
クッキングブラザ

しめじの友禅和え



一人前約50kcal
の副菜です

材料(4人分)

しめじ	80g	A	マヨネーズ	小さじ2
えのきだけ	120g		ポン酢	大さじ2弱
系みつば	40g		わさび	適量
かにかまぼこ	4本		酒	小さじ2

作り方

- ①きのこは酒をふりかけ、炒める。
- ②みつばは茹でて食べやすい長さに切る。
- ③Aを混ぜ合わせ、水気を切った材料と和える。