

一歩踏み込んでベジファーストを学びませんか？

ベジファーストなど食生活の改善から健康を目指す方法を楽しく学ぶ、ヘルスマイト(食生活改善推進員)養成講座の受講者を募集します。毎年大好評の講座です。興味のある方はぜひ気軽にご参加ください。

ヘルスマイト養成講座開催!

内容 / 生活習慣病の予防・栄養素の基礎知識、調理実習
 日程 / 9月11日(水)、9月20日(金)、10月9日(水)
 10月30日(水)、11月13日(水)、12月17日(火)
 1月21日(火)、2月7日(金)
 時間 / 10:00~15:00
 場所 / 北方公民館、武雄市役所
 受講料 / 無料
 募集人員 / 20名
 申込締切 / 8月23日(金)
 申込先 / 健康課 ☎23-9131

平成30年度受講生のみなさんの声

ヘルスマイトでの学びが生きがいになりました!

小野清子さん



簡単に身近なことから健康を学べるのが良かったです。

小杉和子さん



もっと早く受講すれば良かったです。家族にも喜ばれています。

廣渡京子さん



一緒に楽しく学びましょう



ヘルスマイトのみなさん

野菜から食べることで始めるベジファーストは簡単で取り入れやすく、病気の予防にも効果があつて魅力的な健康法だと思いますか?
 一見健康そうに見える人でも意外に高血糖が隠れていることが多く、それが将来思わぬ病気の引き金になりかねません。いつまでも健康で楽しい人生を送るためにも、この特集をきっかけにベジファーストを取り入れてみませんか?
 元気で健康な武雄市民が、今以上に増えることを願っています!

私もベジファーストを始めてます!
 付き合ひなどで外食も多いですが、そこでもベジファーストを心がけています。例えばトンカツ定食を頼んだらまずキャベツを食べる。こんな簡単なことで健康を目指すベジファーストは続けやすくおすすめです。みなさんもぜひお試しください!



簡単!ベジファースト習慣を身につけよう。

食事の最初一品に簡単で保存がきくレシピを紹介します!

ベジファーストにぴったりの簡単レシピ

SOYよかサラダ



- 材料
- きゅうり 2本
 - 蒸し大豆(市販品) 1袋
 - ドレッシング

- 作り方
- ① きゅうりは1cm角のコロコロに切る
 - ② 蒸し大豆と混ぜる
 - ③ 好みのドレッシングでいただく

大豆はたんぱく質と繊維質が多くベジファーストに役立つ食品です。



管理栄養士 山口 知香

お弁当にも野菜を入れる習慣をつけ、野菜から食べるようにしましょう!

お弁当は3:2:1の割合で作ろう!



栄養バランスがアップする
 主食…(ごはんなど)…3
 副菜…(野菜やきのこや海藻)…2
 主菜…(お肉や魚などのおかず)…1
 の割合でお弁当を作りましょう。ほうれん草やトマト、ブロッコリーなどの緑黄色野菜を使うと栄養バランスに良いだけでなく、色鮮やかでお弁当がおいしそうに見えます。



管理栄養士 畑島 里沙

8月31日はやさいの日、武雄市内各所で / 8月31日(やさいの日)は、いつもの飲み会がちょっぴりヘルシーになるかも!? この機会にぜひ出かけてベジファーストを体感しましょう。

- ベジファーストのおもてなし
- ① ベジファーストで推奨するメニューを体感できます。
 - ② ベジファーストレシピを差し上げます。

- | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> ●このみ ●タケオバル SOL DE VERANO ●松坂屋 ●春夏冬 ●パンプキン ●ラミア カーサ | <ul style="list-style-type: none"> ●中さん ●もろいし ●皐月庵 ●一心 ●ぶらんこ ●松 | <ul style="list-style-type: none"> ●月の音 ●hanana ●心源 ●陣屋 | <ul style="list-style-type: none"> ●菜'on ●佐が家 ●甚八 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|

