



## ランチ調理実習/健康チェック・相談会

申込 LINE予約

「ランチ調理実習」と入力送信

管理栄養士が考案した食事を作り、食べて、栄養バランスについても学ぶ教室です。野菜摂取充足度※1,2などの健康チェックも行います。

※1「健康増進に関する連携協定」を締結している明治安田生命保険相互会社の協力によるものです。  
※2尿ナトリウム比検査で、尿に含まれる塩分(ナトリウム)と余分な塩分を体外へ排出するカリウムの割合も測ります。

**内容/時間** 9:15~13:00 健康チェック・相談会(体組成・血管年齢測定等) 講話・調理実習

**費用** 500円(食材費)

**注意事項** 事前に尿検査の提出があります。詳しくは通知にてお知らせします。



### テーマ ① 一汁二菜 ~初夏の献立×減塩~

日程	会場	定員(先着順)	申込開始日	申込締切日
R7年 6月5日(木)	こども保健センター	20人	5月1日(木)	5月15日(木)
6月25日(水)	大石公民館	16人		6月4日(水)

### テーマ ② 一汁二菜 ~初冬の献立×減塩~

日程	会場	定員(先着順)	申込開始日	申込締切日
R7年11月5日(水)	こども保健センター	20人	10月1日(水)	10月15日(水)
11月27日(木)	大谷公民館	16人		11月6日(木)



## 学ぼう! 脂肪を溜めにくくする食事

申込 LINE予約

「学ぼう」と入力送信

この教室では、メタボリックシンドローム解消のために、無理なく続けられる正しいダイエットの方法、賢い食事のとり方について学びます。

**対象** 75才未満の食生活を改善したい人  
※医師に食事制限を指示されている人はご遠慮ください。

**会場** 健康保健センター

**時間** 14:15~14:45

**定員** 10人

**申込開始日** 1か月前から予約

日程
R7年 9月3日(水)
10月27日(月)
11月11日(火)
12月15日(月)
R8年 1月19日(月)
2月18日(水)
3月4日(水)
3月11日(水)



## 食のボランティア(食生活改善推進員)育成講座

申込 LINE予約

「育成講座」と入力送信

上尾市では、食のボランティア「食生活改善推進員」を育成しています。推進員は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに地域で活躍しています。育成講座の修了後は、食生活改善推進員の仲間たちと、各地域の公民館で生活習慣病予防などの調理実習を実施し、知識を普及させる活動を行います。

**対象** 市内在住の人。講座を受け、食生活改善推進員として活動できる人。性別は問いません。

**時間** 9:30~15:30

**定員** 12人(先着順)

**費用** 500円×2回分(食材費)

**申込締切日** 8月29日(金)



シンボルマーク

食事バランスに大切な6つの基礎食品と食生活改善推進員が手と手をつなぎ地域で活動する輪を表現しています。上尾市の現在の会員数は、約110人です。

日程(4日コース)	内容	会場
R7年 9月8日(月)	・地域で活躍する食のボランティアの話 ・計測結果から知る自分のカラダ	健康保健センター
10月3日(金)	・調理の基本(調理実習) ・気をつけたい食生活の話	こども保健センター
11月4日(火)	・健康運動指導士から学ぶカラダの整え方 ・自分の食生活再発見 ・食中毒予防	こども保健センター
12月5日(金)	・埼玉の食文化を学ぶ、郷土料理(調理実習) ・ボランティアへの第一歩ステップアップ講座	こども保健センター

## 調理実習参加者募集

~ 地域で活動しています。食生活改善推進員 ~



上尾市食生活改善推進員協議会主催の健康的な食生活を目指す調理実習を6地区(上尾、平方、原市、大石、上平、大谷)の公民館で開催しています。テーマに沿ったメニューを作って食べて、食生活を見直すきっかけにしてみませんか。詳しい日程、申し込み開始日は、上尾市ウェブサイトや各公民館で周知します。市民向けの調理実習ですので、ぜひご参加ください。

**持ち物** エプロン、三角巾、マスク、ふきん2枚 **食材費** 450円(テーマ①のみ650円)

- テーマ**
- ①おやこで料理
  - ②成長期の献立
  - ③野菜たっぷりおいしく減塩
  - ④米利用
  - ⑤郷土料理を作ってみよう
  - ⑥フレイル予防

**アップーレシピ**は簡単・エネルギー控えめ・塩分控えめになっていて、副菜は野菜たっぷりのレシピです。

アップーレシピ

