

内臓脂肪を減らそう

内臓脂肪は、たまりやすい反面、食生活や運動で減らしやすい脂肪です。



食事・生活のポイント

- 1日3食しっかり食べて、欠食をしない
- 栄養バランスよくとる
●主食(ごはん)、主菜(たんぱく質)、副菜(野菜)、汁物をそろえる。
- 食事は腹八分目にする
- 味つけは薄味にする
●濃い味は食べ過ぎにつながります。
- 野菜・食物繊維を多くとる
- 動物性脂質を摂り過ぎない
(肉、魚、たまご、乳製品など)
- しっかりよく噛んで食べる
(一口に20回以上噛む)
●しっかりよく噛んで食べると、脳の満腹中枢を刺激し食べ過ぎを防ぎます。
- 砂糖や菓子をとりすぎない
●砂糖や菓子は体内での吸収が早く、摂り過ぎると体脂肪の増加につながります。
- アルコールは適量にする
- 夜食は食べない
- 有酸素運動をする
(歩行、体操、ジョギング、水泳、自転車など)
●体内に十分な酸素を取り込みながら、効率よく脂肪を燃焼させます。
また、心臓や血管に負担をかけず長時間続けられます。
※治療中のかたは、運動を始める前に、医師に相談してください。



きんぴらドリア



材料(2人分)

- | | |
|-------------|---------------|
| ごぼう……100g | ごはん……300g |
| ニンジン……20g | 上新粉……大さじ2 |
| ごま油……小さじ1/2 | 低脂肪牛乳……200cc |
| しょうゆ……小さじ1 | チキンコンソメ……0.6g |
| みりん……小さじ1/2 | |
| 炒りごま……小さじ2 | |

作り方

- ごぼう、ニンジンは汚れをとって細切りにする。ごぼうは水につけてアクを抜く。
- フライパンにごま油を熱し①を炒め、しんなりしたらしょうゆ、みりんを味をつけ、最後にごまを入れる。
- ボウルに上新粉と低脂肪牛乳、チキンコンソメをいれてよく混ぜる。
- ③をラップをしないで電子レンジで約1分加熱し、取り出してよく混ぜる。
- ごはんを②と③を混ぜる。
- 耐熱皿に⑤をいれ④をかける。
- オーブントースターで約6~7分、軽く焦げ目がつく程度に加熱する。

麻しん風しん 予防接種を早めに受けましょう!

*麻しんは感染力が強いので、2回の予防接種が必要になります。母子手帳を確認し、下記対象年齢で予防接種を受けていないお子さんは早めに接種しましょう。
*なお、予防接種を受ける際には必ず母子手帳を持参してください。

★対象年齢★

- 第1期 生後12ヶ月~24ヶ月未満
- 第2期 次年度小学入学児
- 第3期 中学1年生相当
- 第4期 高校3年生相当

お問い合わせ
保健センター ☎27-3040



広野みかんクラブ 教室のご案内

■お問い合わせ・参加申込先■
広野みかんクラブ事務局 ☎27-1234
今月のスケジュールはP17広報カレンダーに掲載しています。みかんのマークが目印です。

第6回 山登り教室

- 日時: 10月31日(日)
- 出発: 午前6時 公民館
- 対象: 高校生以上
- 行先: 生瀬富士(茨城県袋田)
*下山後、入浴施設に行く予定です。
- 講師: 久野茂美さん・鈴木敬二さん(山岳指導員)
- 持ち物: 昼食、飲み物(水筒がよい)、軍手、靴、雨具、帽子、靴下、タオル
*お風呂に入る方は、お風呂の準備をしてください。
※参加費に入浴料は含まれておりません。
- 参加費: 会員 2,000円
非会員 3,000円

参加申込締切 10月27日(水)

*申込多数の場合は先着となります。
*当日、悪天候などの理由により、中止・変更が生じる場合があります。



第5回の山登り教室では8月29日に蔵王刈田岳・熊野岳に登りました。天気に恵まれ、御釜もきれいに見えました。第6回で今年度の山登り教室は最後となります。ぜひチャレンジしてみてください!
山登りに自信がない方は、10月16日にハイキング教室(那須塩原)を予定していますので、そちらも検討してください。森林浴でリフレッシュしましょう!



ミニサッカー教室

- 日時: 10月7日(木)・21日(木)・28日(木)
午後3時30分~午後5時
- 対象: 小学生
- 場所: 広野町中央体育館
- 内容: フットサル
- 講師: 大田原邦彦さん
- 参加費: 会員 月 500円
非会員 月 1,500円
- 持ち物: 飲み物、体育館シューズ、タオル

参加申込方法 電話受付

スイミング教室

- 日時: 10月28日(木)
午前10時30分~午前11時30分
- 集合: 午前10時15分
Jヴィレッジフィットネスクラブフロント前
- 対象: 3歳~未就園児
- 場所: Jヴィレッジフィットネスクラブ
温水プール
- 講師: Jヴィレッジフィットネスクラブ
専門スタッフ
- 参加費: 会員 600円
非会員 1,200円
- 持ち物: 水着、タオル、ゴーグル(あるとよい)

参加申込方法

会員: 電話受付
非会員: みかんクラブ事務局(公民館)にて申込用紙にご記入ください。

*現地集合・解散となります。

硬式テニス教室

- 日時: 10月5日(火)・19日(火)
午後7時~午後9時
- 対象: 中学生以上
- 場所: テニスコート
- 内容: 硬式テニスの基礎やラリーなど
- 参加費: 会員 200円
非会員 500円
- 持ち物: 飲み物、タオル、運動靴

参加申込方法 前日までに事務局へご連絡ください。

*悪天候の際は中止とします。
*ラケットをお持ちの方は持参してください。
*ラケット貸出料は200円です。