



Health

## 健康づくり

行方市健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200

### 健食セミナー講演会&教室へ参加してみませんか

「生涯若々しく、健康でありたい！」そんなあなたを応援します！！

食生活の見直しは、高血圧や糖尿病などの生活習慣病やがんの予防だけではなく、アンチエイジングの基本でもあります。講演会では、長年の研究で裏付けられた「スマートダイエット理論」をもとに、「生活習慣病予防と食事の関係」や「食事を見直すとはどのような変化が起こるのか」などを詳しくお話しいただきます。教室では「かしこく食べる」実践編として、食品の選び方や調理法などの具体的な内容を学びます。

#### 《健食セミナー講演会》

【場 所】 北浦保健センター

【日 時】 8月6日（火） 午後6時30分～午後8時

【演 題】 「かしこく（スマート）食べて（ダイエット）健康達人」

【講 師】 筑波大学医学医療系 准教授 中田由夫氏

【対 象】 行方市民

皆さまお誘いあわせの上、お越しください。

【参加費】 無料

#### 「健康達人」虎の巻

①食卓には3つの皿をそろえる  
（主食+主菜+副菜）

②間食は甘い菓子とは限らない  
（果物や乳製品がおススメ）

③体重を毎日をはかる  
（健康管理の基本です！）

④記録をつける  
（食事、歩数、体重など）

#### 《健食セミナー教室》 ※平成25年度は、夜コースの教室1回のみになります

【場 所】 北浦保健センター

【日 時】 8月27日、9月3日、9月10日、9月24日、10月8日、10月22日、11月12日、  
11月19日（全8回、火曜日）

午後6時30分～午後8時30分

【対 象】 行方市民（おおむね64歳まで）

自分や家族の健康のために食事を見直したい方、リバウンドしにくい減量をしたい方、ご主人を上手に減量させたい方など ※ご家族の参加も可能です。

【参加費】 3,300円（教材費として）

平成24年度実績

夜・昼コース2回/年 開催  
48名修了 平均体重-4.9kg

#### 卒業生の声から ～私の健康法～

A・Kさん 30代女性 教室成果 -7kgの減量

健食セミナーに参加したことで食事の見直しをしたら、体重が減って体調も良くなりました。食べ方の順番が一番変わりました。

セミナー前 ①おかず ②ご飯 ③野菜・味噌汁

セミナー後 ①野菜たっぷり ②味噌汁 ③おかず・ご飯

食品の選び方や食べ方を学んだおかげで、食品の量やバランスが感覚で分かるようになりました。献立を考えること、そしてそれを食べることが、今は楽しく、自分で調理したものを食べて健康になれてとても幸せです。自分だけでなく家族の健康にもつながっています。楽しい3カ月間でした。

【問い合わせ・申し込み】 健康増進課（北浦保健センター内） TEL 0291-34-6200