



Health

健康づくり

健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200

タニタ社員食堂講師による「健康セミナー」を開催しました

8月から10月にかけて、「タニタの社員食堂健康セミナー」（講演会2回、調理実習2回）を北浦保健センターと麻生保健センターにて、株式会社タニタヘルスリンク・トレーナーで管理栄養士の講師をお招きして開催しました。本市は、がん、心疾患、脳血管疾患など、生活習慣が引き起こす病気の割合が国や茨城県の平均より高く、また平均寿命が他の市町村と比べても短い傾向にあります。

今回のセミナーには、健康づくりに関心のある方に多数ご参加いただき、大盛況でした。

講演会ではバランスのとれた食事を中心にして、日頃の食事のとり方の工夫について学習し、調理実習ではタニタの社員食堂レシピ本に掲載されている定食を実際に調理しました。



セミナーで学んだ主なポイントを、参加した皆さんの声からご紹介します（アンケートより一部抜粋）。



ポイント① はかる

- 材料、調味料をはかる
- 食べる量をはかる
- 食事時間をはかる（20分間かけて食べる）
- 体重をはかる
- 手ばかり法の活用

ポイント② 食べ方・調理の工夫

- 主食・主菜・副菜を意識する
- 適量を守る
- 野菜をたくさんとる
- 調理の工夫
- よく噛む工夫
- 夕食の時間を早くする



ポイント③ 目標・意識

- 具体的に自分の目標を立てることが大事
- 常に健康を意識することが大事

少なめのごはんでも満腹に！

野菜の切り方、加熱方法、油の使い方、調味料の使い方など、目からうろこの情報をお聞きすることができました。

好評につき、
第二弾！

ぜひご参加ください この機会をお見逃しなく！！

■講演会

2月4日（土）午後1時30分～午後3時 玉造保健センター 定員100人

■調理実習

2月28日（火）午前9時30分～午後1時 北浦保健センター 定員30人 ※要予約

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



温室効果ガス（CO2）削減の目的で、大企業にてリース期間満了した

主催 JEMTC 一般社団法人 日本電子機器補修協会

使用頻度わずかな
Windows 10

パソコン

下記会場にて実物をご確認後お持ち帰りになれます。

2月24日（金）潮来市あやめ1-10-7
潮来ホテル 1階優雅の間

午前の部 11時～13時 午後の部 14時～16時

画像はイメージです



初心者の方でも
すぐにお使い頂けるよう初期設定済

安価で お譲りします

ワープロ・表計算・プレゼンソフト 2016年版
筆まめ 2016年版・機器1年間保証
操作ガイド本・操作に関するサポートダイヤル付

一台 26,000円（税別）

検索 (ジエムテック) 愛知県名古屋市中区白壁3丁目2番1号 問合せ先 052(936)8887 高速インターネットに適した高規格機種は4～5万円台であり