



安芸高田市の健康状況パネル展示

### 骨密度測定

骨量を量り、骨の強度を調べます。

### もの忘れ測定

脳の健康チェックを行い、認知症早期発見の第一歩に！！

### 体組成測定

体重から体脂肪率や筋肉量、内臓脂肪といったからだの組成を分析！！

## 巡回型健康教室

体験できる！相談できる！

### 参加費無料

ご自身・ご家族の健康管理のために、ぜひご参加ください！



### 見直そう！塩分コーナー

あなたの1食分の塩分量がわかります！！減塩に関する展示あり

### 減塩食の体験会

ぜひ、味わってみてください！先着20名



減塩食の体験会の様子

### 汁物の塩分測定

コップ半分程度のみそ汁を持参ください。



昨夜の晩ごはん、何だったかしら？

## 「みんながいきいき笑顔で助け合えるまち」健康あきたかた21 推進中！

食生活 「食の大切さを考えながらおいしく・楽しく・きちんと食べよう！」

「健康教室」についての詳しい内容は左ページをチェック！



今年度より、市内を巡回する健康教室を実施しています。

教室の内容は、骨密度測定、もの忘れ測定、体組成測定などの測定とお薬相談、こころの相談などの相談があります。

食コーナーでは、減塩食の体験会や汁物の塩分濃度測定、昨夜の晩ごはんの塩分チェックなどがあります。

減塩食の体験会は、20食限定で予約が必要です。

また、体験会では、減塩のコツやポイントなどのお話もありますので、ぜひこの機会に体験してみてください。予約が必要なものもありますので、ご確認ください。

### 肺年齢測定

見た目ではわからない肺の健康を知ることができます。

### 薬剤師によるお薬相談

お薬手帳をご持参ください。

### こころの相談

「眠れない」「最近食欲がない」等どんなことでも構いません。

### たばこ相談

「やめたいけどやめられない」等、たばこに関することなら、どんなことでもかまいません。

### アルコール相談

「最近飲酒量が増えてきて」等、ご本人またはご家族などお気軽にご相談ください。

### 開催日・会場

2月15日(水)

高宮田園パラッツオ  
たかみや人権会館 ※減塩食体験会場

3月6日(月)

八千代人権福祉センター

### 受付時間

13:00~15:00

減塩食の体験会は 11:30 から開始します。

### 申込・お問い合わせ先

〈保健医療課〉

電話・お太助フォン 42-5633  
受付時間／ 8:30~17:15 (土日祝除く)

## 食のさんぽ道

安芸高田市食生活改善推進協議会  
保健医療課 栄養士

カリッと焼いたベーコンと  
甘いかぶが相性抜群!!



安芸高田市食生活改善推進協議会 八千代支部

私たちが  
紹介します。

### かぶのベーコン巻き

(1人分) エネルギー 82kcal 塩分 0.2g

### 材料(2人分)

かぶ.....1個(50g)  
ベーコン.....2枚  
油.....60g

### 作り方

- ①ベーコンは半分の長さに切って、縦半分に切る。
- ②かぶは茎の部分を少し残して皮をむき、8等分のくし形に切る。
- ③かぶをベーコンで巻いて、楊枝などでとめる。
- ④フライパンに油を熱し、③を入れてこんがり焼く。  
※揚げても美味しく頂けます。

受験生のための必勝ごはん!!

いよいよ受験シーズンの到来。食事や栄養に気をつけましょう。

### 《食事ポイント》

- ①朝食をしっかり食べよう(主食を食べ脳にエネルギーを！)
- ②野菜をしっかり食べよう(血糖値をゆるやかに上げます)
- ③豚肉、ゴマ、アーモンド、牛乳、大豆、大豆製品(納豆など)に含まれるビタミンB1を積極的に食べよう
- ④青背の魚に含まれるDHAやEPAを食べよう

## 断酒会

自分や家族のお酒の問題で悩んでいませんか？  
お気軽にご相談ください。

※詳しい内容はお問い合わせください。

お問い合わせ 広島断酒ふたば会 中田克宣  
☎ 090-4802-1865

### 場所・日時

ふれあいプラザ向原 1月6日(金) 18:30~20:30  
吉田人権会館 1月9日(月) 18:30~20:30  
1月23日(月) 18:30~20:30  
1月29日(日) 13:30~15:30