

# 地区栄養教室を開催しました！

## 【教室の内容】

- 健康講話 「糖尿病の重症化予防について」
- 調理実習 「生涯骨太クッキング」
- 健康相談 「血圧測定、塩分測定」
- 軽運動 「まつしま健康体操」

10月17日（木）～  
11月27日（水）に  
かけて、全7地区で栄養  
教室を開催しました！

## 【健康講話】

### これならできるかも！ 糖尿病対策 ～STOP！ 松島町糖尿病重症化～

糖尿病は、自覚症状がないまま進行するのが特徴です。  
**高血糖予防・改善のおもなポイントは食習慣を改善し、運動習慣を築くこと**です。  
無理なくできることを続けましょう！

#### 【食習慣のポイント】

- 1. エネルギー・炭水化物・脂質の摂りすぎに注意する**  
→ ラーメン+チャーハンなど炭水化物の重ね食べ、  
脂質の多い食品の摂りすぎに注意しましょう。
- 2. 食事のバランスをととのえる**  
→ **主食**（ごはん・パン・めん類など）  
**主菜**（肉・魚・卵・豆類など）、  
**副菜**（野菜など）をそろえるよう  
心がけましょう。
- 3. 間食・夜食を控える**



#### 【運動習慣のポイント】

- 1. 今より1日15分多く体を動かす**  
→ 遠回りをして移動する、階段  
を使うなど、工夫しましょう。
- 2. 歩行かそれ以上の強度の身体活動を毎日30分する**  
→ ウォーキングや、自転車など、  
普段から運動を  
しましょう。



## 【調理実習】

### 生涯骨太クッキング！ ～秋の味覚を満喫しよう！～

今回の調理実習は、骨を丈夫に保つために  
必要なカルシウムの豊富なメニューです。

- ◇ 鮭とまいたけのみそ照り焼き
- ◇ 長芋と小松菜のとろーりぼかほかスープ
- ◇ 麦ごはん
- ◇ 小松菜とチーズのわさびヨーグルト和え
- ◇ フライパンで簡単！スイートポテト



乳製品や小松菜など、  
カルシウムが多く含ま  
れる食材をたくさん  
使用しています。

レシピもご覧  
ください！