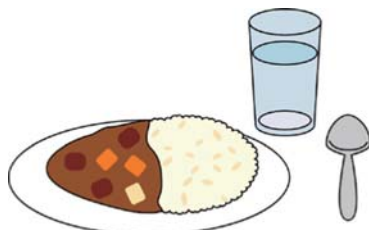


シリーズ「脱！メタボ！」③「食事」

シリーズ最終回は「食事」についてです。前回の「運動」で無理なく内臓脂肪を減らすための計算を行っていただきました。みなさんは、食事で減らすエネルギー量をどの位に設定しましたか？目安となる料理のエネルギー量についてご紹介します。



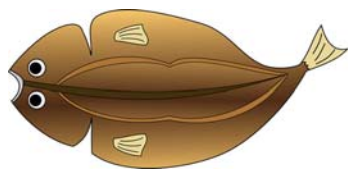
ごはん 1杯150g 252 Kcal



カレーライス 約 800 Kcal



かけそば 約 350 Kcal



開きほっけ 1尾 176 Kcal



ロース100g 354 Kcal
カルビ100g 474 Kcal
タン 100g 269 Kcal



麻婆豆腐 299 Kcal



缶コーヒー
ブレンド190ml 72 Kcal
微糖 190ml 35 Kcal



中ジョッキ約 140 Kcal



日本酒 1合 193 Kcal

1日に必要なエネルギー量…成人男性でおよそ 2,500 Kcal 成人女性でおよそ 2,000 Kcal

* 普段の生活で活動量が多い方、低い方によって必要なエネルギー量は前後します。

これらを参考に食事でどれをどのくらい減らすかの見当をつけてみましょう。エネルギーを減らすことだけを実行せず、日本人に不足しがちの野菜をとることを意識し、いつもの食卓に「野菜プラス一皿」をお勧めします。その際のエネルギー調整の参考にしてください。

3回シリーズで脱メタボについてお伝えしましたが、できることから始め、より健康的な生活習慣に近づけましょう。

話の上手な聴き方（傾聴）講座のお知らせ

相手の気持ちに寄り添う聴き方について学んでみませんか？
傾聴の基本的な考え方等の講義、グループワーク、ロールプレイ等を5回シリーズで行います。
申込期間は10月21日（月）までです。ただし、定員になり次第締め切ります。

- | | | |
|---|-------|--|
| 1 | 日 時 | 平成25年10月24日（木） 9：30～12：00 |
| | 会 場 | 門別公民館（門別本町210） |
| | | 平成25年10月31日（木） 9：30～12：00 |
| | | 門別ふれあいセンター（門別本町12-27） |
| | | 平成25年11月7日（木）・14日（木）・22日（金） 9：30～12：00 |
| | | 門別公民館（門別本町210） |
| 2 | 講 師 | 苫小牧傾聴ボランティア アガペーの会
代表 千葉 重利 先生 |
| 3 | 料 金 | 無料 |
| 4 | 募集人数 | 定員20名 |
| 5 | 持 ち 物 | 筆記用具 |
| 6 | 申 込 み | 日高町役場 保健福祉課 健康づくりグループ
電話 01456-2-6183 |

「子どもの運動&親子体操」～健康まつり～

体験を通じて運動に対する興味・関心を持ってもらい、スポーツしたいという意欲を高めるために「子どもの運動&親子の体操」を開催します。

健康まつりの会場にコーナーを設けます。手軽に親子で触れ合いながらカラダを動かす楽しさをこの機会に体験してみませんか？

- | | |
|-------|--|
| 日 時 | 平成25年10月20日（日）10：00～11：30 |
| 会 場 | 富川青少年会館 |
| 対 象 | 5歳児～小学校2年生までの親子
※対象となる児童の兄弟姉妹の参加も可能ですが運動は対象児に合わせます。 |
| 内 容 | (1) 「走るためのエクササイズ&ボールエクササイズ」(40分)
①準備体操（振るストレッチ&ジョギング） 親子参加
②ボールエクササイズ 親子参加
③リレーゲーム 子ども

(2) 「親子ヨガ」(30分) |
| 募集人数 | 30組の親子 |
| 持 ち 物 | 運動靴、タオル |
| 申 込 み | 日高町役場 保健福祉課 健康づくりグループ
電話 01456-2-6183 |