

# へるし 減る脂〜クッキング教室

この教室は、食生活からの健康づくり実践者を増やし、町民の健康度アップを図ることを目的としています。おもに、生活習慣病予防をテーマに、おいしく、バランスの良いメニューを提案しています。

- 内 容 講義、調理実習、試食
- 対象者 40歳から74歳までの野辺地町国民健康保険の被保険者
- 定 員 20人
- 従事者 管理栄養士、保健師、食生活改善推進員
- 材料費 300円
- その他 詳細は広報のへじ等でお知らせします。

## これまでのテーマ

- ・ 健診結果と食事の関係
- ・ おいしく減塩するコツ
- ・ おいしくヘルシーに食べるコツ
- ・ だしのとりかたと活用法
- ・ 年末年始のヘルシーな過ごし方
- ・ 野菜をおいしく食べるコツ
- ・ 災害時の食事について
- ・ 健康長寿をのばすヒケツ

