

栄養だより

～健康料理教室(骨粗しょう症予防編)を開催します～

町では、皆さんの健康づくりのサポートを目的として、「健康料理教室」を開催します。

今回は、骨粗しょう症予防をテーマに実施します。骨粗しょう症とは、カルシウムの不足などにより、骨密度が低下し、骨がスカスカな状態になることです。特に50代以降に多い症状ですが、骨粗しょう症になりやすい年齢にさしかかる前から意識して骨を強くすることが大切です。

普段、食事を作る方はもちろん、食事を作らない方は講話と試食のみの参加や、食事を作る方と一緒に参加することも可能ですので、お気軽にご参加ください。

○日時 3月19日(木)午前10時30分～午後1時30分

○場所 中央公民館 調理室

○対象 鹿部町在住の18歳以上の方(定員20名)

○内容 テーマ『骨粗しょう症予防』

◎保健師と管理栄養士による骨粗しょう症予防のための講話と調理実習を行います。

【メニュー】

- ・ さくらえびの炊き込みご飯
- ・ ふわとろあんかけ揚げ出し豆腐
- ・ 小松菜のさっぱりポン酢和え
- ・ りんごのきな粉ヨーグルト

※メニューは変更になる場合があります

○持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、上履き、飲み物

○参加費 300円

○締め切り 3月11日(水)までにお申し込みください。

▼お問い合わせは、役場保健福祉課保健推進係(01372-7-5291)へ。

（広告）

ダイワロイヤルリゾート内の不動産取引ならお任せください
まずはお問合せください！

物件募集中！

不動産探しからリフォームまでトータルサポート
（株）ABC不動産 ☎0138-27-6316
住所：北海道函館市谷地頭町22-5
ホームページのお問い合わせフォームからも⇒



査定相談無料
お家へも伺います