

美味しく楽しく健康に！大江町 健康づくり教室～糖尿病予防編～

【第1回】自分の体を知ろう

自分の野菜摂取状況がひと目でわかる「ベジメータ」測定と、「ナトカリ(ナトリウムとカリウムのバランス)」について学びましょう！



塩(ナトリウム)と野菜(カリウム)の関係

- 日時: **令和8年9月18日(金)** 10:00～14:00
- 場所:大江町保健センター 昼食:歴史民俗資料館
- 参加費:**2,000円**(昼食代として) 当日受付で集金します。
- 定員:20名(先着順)
- 尿中塩分測定で1日の食塩摂取量がわかります。(申込者には事前に尿検査容器等を郵送しますので当日ご持参ください。結果は教室の1週間後に郵送します。)



写真は過去の青苧御膳です。

<内容>

- 10:00～ ベジメータ測定(あなたの野菜不足度をチェック！)
- 10:30～11:30 講話①「糖尿病について知ろう」 町保健師
- 講話②「ナトカリについて学ぼう」 町管理栄養士
- 12:00～ 昼食交流会「青苧御膳」をいただきます



ベジメータで野菜摂取を見える化

第1回 申込締切:9月7日(月)まで 定員になり次第受付終了とさせていただきます。

【第2回】足元から健康に&体験！手作り青苧うどん

糖尿病と深い関わりのある「フットケア(足のお手入れ)」について学びます。昼食は、自分の足で踏んでコシを出す「手作り青苧うどん」！ 足の大切さを学びながら、楽しく体を動かして美味しいお昼を作りましょう。

- 日時: **令和8年11月24日(火)** 10:00～14:00頃まで
- 場所:大江町保健センター ・参加費:無料
- 定員:15名(先着順)

<内容> 講話:「糖尿病とフットケアの関係」

一般社団法人フットヘルパー協会認定校講師 渡邊悦子氏

- 調理実習・昼食:「自分の足で踏んだ青苧うどん」を作って食べよう！

持ち物:エプロン、三角巾、動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物

第2回 申込締切:11月10日(火)まで 定員になり次第受付終了とさせていただきます。



WEYLAND FOOTCARE ASSOC