



# 健康のコーナー

## 健康ガイド (12月)

☆スポレクday 9時30分～12時(受付9時30分～10時)

勤労者体育センター 6日(木)・20日(木) ※室内シューズ持参

☆ウォーキングday 9時～11時30分(受付9時～9時30分)

市役所玄関前 13日(木)

### ☆水中運動教室

JSS スイミングスクール 4日・11日・18日(毎週火) 10時～12時

宜野湾スイミングスクール 4日・11日・18日(毎週火) 13時～15時

☆健康ステップアップ教室 13時30分～16時

保健相談センター 3日・10日(毎週月)

### ☆健康相談

保健相談センター 毎週 月・火・金曜日(祝日を除く) 13時～15時

毎週 水曜日(祝日を除く) 9時～11時

## スポレクdayのお知らせ

「ひとりではなかなか運動が続かない」「運動をする習慣がない」「運動する場所がない」などと思っているあなた!

スポレクdayに参加して、みんなで楽しく体を動かし、気持ちいい汗を流しませんか!

宜野湾市オリジナル健康体操をはじめ、運動前の健康チェック(血圧測定など)ストレッチ体操やインディアカ・ソフトバレー等のニュースポーツを行っています。

また、健康・運動相談や年2回の体力測定も実施しています。

**対象者** 市民で運動制限のない方

**期間** 毎月第1・3木曜日(9時30分～12時)

※祝祭日はお休みです

**場所** 宜野湾勤労者体育センター

**参加料** 無料

**持ち物** 運動に適した服装、室内シューズ

**受付** 当日会場で随時行なっています。



問合せ：健康増進課(保健相談センター) ☎898-5583

## 『メタボ予防教室』受講者募集

料理しながら楽しくみんなで考えるメタボ予防のコツ!  
宜野湾市食生活改善推進員(ヘルスメイト)による教室です!!

**対象** 市内在住の方

**日程** (全2回)

1回目 12月7日(金)10:00～13:00(講話・調理実習)

2回目 12月14日(金)10:00～13:00(講話・調理実習)

**参加費** 500円(全2回分)

**定員** 15名 ※定員に達し次第締め切ります

**場所** 市保健相談センター(調理室・2Fホール)  
真栄原1-13-15 (嘉数小学校となり)

**申込期間** 11月12日(月)～11月30日(金)

**申込方法** 電話または窓口で受付



問合せ：健康増進課(保健相談センター) ☎898-5583

## 「はつらつ!まーさん料理教室」のお知らせ

身近な材料で、いつもと一味違った料理を作ってみませんか?  
簡単な栄養講話と調理実習を交えた教室です!

**対象** 市内在住の65歳以上の方

**日程** (全2回)

1回目 1月23日(水) 10:00～13:00

2回目 1月30日(水) 10:00～13:00

**場所** 中央公民館2階・調理室

**参加費** 無料

**定員** 20名 ※申し込み多数の場合は抽選

**申込期間** 11月26日(月)～12月14日(金)

**申込方法** 電話または窓口受付



問合せ：介護長寿課 長寿支援係  
☎893-4411 内線206

宜野湾市食生活改善推進協議会の

# 広げよう! 食育の輪★

ヘルスメイトから「食育」を発信

## 旬の食材を積極的に食べましょう



日本の四季と四季折々の旬の食べ物は、体とおおいに関係しています。春には山菜などの苦い食べ物を食べて、陽気からくるのぼせを防ぎます。夏にはキュウリやウリ・スイカなど、水分の多い野菜や果物が体の熱をとってくれます。秋は、脂肪分の多いラッカセイ・クリなどの木の実や魚類で冬の寒さに備え、冬野菜は体を温めてくれるのです。



## ★ 食改さんおすすめレシピ ★

### パパイヤサラダ



考案者  
久保田 咲子

【材料】4人分

パパイヤ 150g  
(千切りにしたもの)  
マカロニ(細目) 20g  
卵 1個  
にんじん 20g  
パプリカ(約1/4個) 40g  
a(マヨネーズ 大さじ3  
すし酢 大さじ1  
塩・コショウ

【作り方】1人分 100kcal

① パパイヤは皮をむいて中の種を取り除き、千切り、にんじんも千切りにし、一緒に軽く茹でる。マカロニ、卵も茹でる。  
② パプリカも千切りにする。  
③ 茹卵の白身はみじん切りにする。黄身はaと一緒に混ぜる。  
④ ①～③を混ぜ合わせ、塩・コショウで味を調える。

※マヨネーズはカロリー1/2を使用

### ♪パパイヤの効果♪

昔から産前産後の女性には乳の出が良くなるといわれ、パパイヤ入りの肉汁を勧めたものです。またパパインという酵素が含まれ、たんぱく質、糖分、脂肪を分解し、生活習慣病予防にも良いといわれています。



宜野湾市食生活改善推進協議会

問合せ：健康増進課(保健相談センター) ☎898-5583