

こんな活動しています

仙台健康支援室です

平成30年1月26日(金) 当支援室にて
 「いつのまにかダイエット
 ～一緒に体重管理してみませんか～」を開催しました！

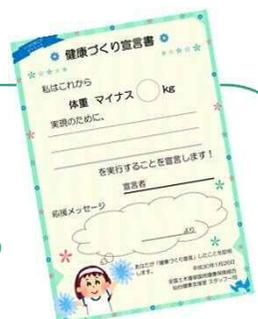


体重管理のおはなし

- 時間栄養学
- 食事と生活活動で代謝を増やそう
- 一緒にマイナス0kgの作戦を立てよう
- 健康づくり宣言書

電子レンジで簡単レシピのデモンストレーションと試食

- レンジピクルス ● 鮭と野菜の北欧風スープ
- 豆腐のレアチーズケーキ ● 野菜たっぷりプルコギ
- 豆腐とひじきのレンジ蒸し



いつのまにかやるポイントは・・・



代謝が上がるのはどちらかしら？



試食タイム♪

鮭と野菜の北欧風スープ (1人分)

鮭の水煎缶詰	1缶 (80g)	
白菜	1枚	
ジャガイモ	半分	
人参	20g	
しめじ	1/2パック	
水	50 c c	
牛乳	150 c c	
塩	一つまみ	こしょう

(作り方)
 ①白飯は2cmのそき切り、ジャガイモ、人参は薄切り、しめじはほぐす。
 ②容器に水とを入れレンジにかける。
 ③具が柔らかくなった後塩を加えて入れ、牛乳を加えレンジにかける。
 ④塩、こしょうで味を調える。



スクワット やりましょう！

お味噌汁の塩分測定中

体組成測定で基礎代謝量も確認

参加者の声

参加できて本当に良かったです。体型・体重気にかけて生活します。

一緒に頑張れる仲間が出来て3日坊主ではなく頑張れそうです。

〇〇さんなら今の熱い気持ちを忘れず目標を達成することと思います!! お互い目標達成しましょう!! お隣のご縁 ▲▲より

「健康づくり宣言」の成果はいかに？ 再会が楽しみです！

