



はつらつ町民健康教室

## 脂質異常症予防教室の開催について

テーマ： “脂肪の質” を選んで血管イキイキ！

「脂質異常症」とは、血液中のLDL コレステロールや中性脂肪が多い、HDL コレステロールが少ないなど、脂質のバランスが崩れている状態です。

この「脂質異常症」は、自覚症状がほとんどないまま動脈硬化が進むため、心筋梗塞や狭心症、脳梗塞などを引き起こす要因の一つです。

「脂質異常症」を知って、食生活などの生活習慣を振り返り、予防に役立てましょう。興味がある方、ぜひ参加ください。

- 日時： 10月23日(火) 10時～13時30分
- 場所： 総合保健福祉センター「さくら館」
- 内容： 講義、調理実習、体操
- 講師： 保健師、栄養士
- 服装： 体操がありますので、軽く体を動かせる服装
- 定員： 16人(申込順)
- 対象者： 町内在住の方
- 受講料： 無料
- 持ち物： 筆記用具、エプロン、三角巾
- 申込方法： 電話または直接お申し込みください
- 申込期限： 10月12日(金)まで
- 協力団体： 箱根町食生活改善推進団体 箱根元気会

申込・照会先 保険健康課健康推進係 電話(85)-0800(さくら館内)

〈実習献立〉

スパイスを利用して、食物繊維たっぷりメニュー

主食：ごはん

主菜：タンドリーフィッシュ

～野菜レモンソース添え～

汁物：きのこたっぷりごま味噌汁 など

ご家族やご友人とお誘いあわせのうえ、お気軽にご参加ください。

