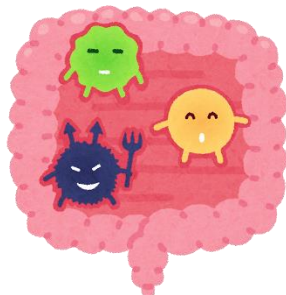


# 第2回ヘルシー生活教室(特定保健指導)のご案内

## ～今日から腸活★腸内環境のはなし～



腸内には1,000種類、100兆個もの細菌が生息していることが知られています。生活習慣が腸内環境に大きく影響しており、疾患の発病や美容にも関わっていることがわかっています。大事だけどあまり知られていない、腸内環境についてのお話を、森永乳業の栄養士を招いてお伝えします。腸活メニューの調理実習も楽しみですね♪ぜひご参加ください!

**令和6年7月12日(金) 9:30～12:30**

### ○内容

#### **【講話】腸内環境について**

講師:森永乳業 管理栄養士

#### **【調理実習】腸活メニュー**

講師:九戸村役場 管理栄養士



○会場: HOZ ホール(九戸村公民館2階)

山村開発センター 調理室

○持ち物: エプロン、三角巾、筆記用具、水分補給の飲み物、  
内履き(必要な方)、

※1回目に参加した方→オレンジのファイル

○申込み: 保健センターまで、電話でお申し込みください。

※申込締切

7月9日(火)

**☎42-2112 (内線122)**

九戸村保健センター担当: 中山・西館

令和6年度

# ヘルシー生活教室(特定保健指導)について

ヘルシー生活教室、今年度も6回開催します！管理栄養士、保健師と一緒に、1年を通して自分の体と向き合っていきます。今年の健診は少し結果が良くなるかも！楽しく学んで、おいしくて健康的な食事やおやつを調理しましょう。どなたでもご参加ください。

【年間予定】 ※内容が変更になる場合があります。

	月日	内容(予定)	調理実習
①	令和6年 7月 10日(金)	健診結果の目安 第1回目は終了しました。	
②	7月 12日(金)	腸内環境について	腸活メニュー
③	9月 4日(水)	健康とは？『栄養・運動・休養』	栄養たっぷりドリンク
④	11月 1日(金)	スマート和食について	スマート和食
⑤	令和7年 1月 17日(金)	牛乳・乳製品について ～カルシウム・コレステロール～	ドレッシング作り 手作りバター
⑥	3月 7日(金)	おたのしみ茶話会	おたのしみデザート

毎回テーマを変え、テーマに合わせた調理実習をおこないます。計測(血圧・体重・腹囲など)をして、変化も見していきたいと思います。ぜひ、1回目から6回目まで継続してご参加ください！

## ★特定保健指導も併せて実施します★

“特定保健指導の対象となっている方”は、ヘルシー生活教室への参加をもって特定保健指導を実施したことになります。他の参加者さんと同じようにヘルシー生活教室に参加していただき、必要に応じてこちらから個別にお電話や面談でサポートさせていただきます。(1～2回程度を予定。)料金も無料です。参加者の皆さん、とても楽しい時間を過ごしております。これを機にぜひご参加ください。

☎42-2111(内線122)

九戸村保健センター 担当:中山・西館