

市民館講座開催しました

9月21日（金）

第2回市民館講座： アルコールとの程よい付き合い方

第1部 血管年齢測定 & 血圧測定



血管年齢測定（？）

センサーで 血管の弾力性などをチェックし、実年齢との差を計測します。

※ちなみに市民館職員S（男性）は、実年齢+7歳でした

第2部 アルコールとおつまみのお話

アルコールを飲む時 どんなおつまみで飲みますか？

「スナック菓子」「焼き鳥」「餃子」「豆腐」…などなど話し合いました



飲む時は、『塩分に気をつけて』『食べながら』を意識して、適量を飲んでください

適量とは

※ビールなら500ml もしくは 日本酒なら1合 もしくは 缶チューハイなら1杯半



⇒最適なおつまみ（今回 講座の終わりに試食しました）

野菜とタンパク質がとれて最適です

（塩ゆでの塩の量は少なめに）

今回の講座は、西成区保健福祉センターと共催で実施しました。第三部として、結核検診も行い、多数の参加をしていただきました。（結核検診は、半年に1回程度の受信が勧められています）

