

## 第3回市民館講座

2月16日（金）に『栄養のお話し』を開催しました



『血圧測定』&『血管年齢測定』  
では、多くの方が、血圧や血管年  
齢が高めでした。

☆区役所の栄養士さんのお話では☆

食のバランスについてお話いただき  
ました。クイズや試飲があり、わかりやす  
く、楽しいひと時でした。

普段の食生活をチェックしてみると、  
想像以上に、**カロリーを多めに摂取してい  
るようです。**カロリーを控えるためにも、野  
菜を多くとることがおすすめです。



※ちなみに一般的な清涼飲料水には…

（写真の左手が砂糖）（写真の右手が飲料水）  
多量の砂糖が含まれています。この砂糖を水  
に溶かして飲んでみると、とても甘くて 飲む  
ことができませんでした。

ジュースを飲む時に 少し考えてみましょう!