



健康長寿ポイント 【脳卒中ワンプoint24】 生活習慣改善のヒント 生活習慣の改善が、

動脈硬化や脳卒中の予防につながります。できることから、少しずつ始めていきましょう。

1. 食生活を改善する

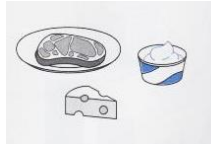
- 食事はバランスよく
- 食塩の摂取量は、できれば1日6g未満に
- コレステロールの多い食品はひかえめに
- 食物繊維の多い食品を
- 不飽和脂肪酸の多い食品を

※飽和脂肪酸はコレステロールを増やしてしまうのに対し、不飽和脂肪酸は、コレステロールを下げる作用を持っています。



飽和脂肪酸の多い食品

豚、牛肉の脂肪の多い部分、チーズ、生クリームなど



不飽和脂肪酸の多い食品

マグロ、サバ、イワシ、サンマ、シャケ、オリーブ油、コーン油、なたね油、ごま油など



コレステロールの多い食品

バター、卵黄、レバー、うなぎ、いか、うに、魚卵(すじこ、たらこ)貝類、牛乳、マヨネーズなど

4月12日 浅水六十寿会移動総会

参加者 50名(6行政区) 事務局2名

4月7日に開通したばかりの気仙沼大島大橋を見学。渡るときには完成が上がりましたがフェリーが良いという声もありました。橋をバックに記念撮影。その後、ホテル観洋を会場に総会が行われました。

素晴らしい会場に感動！

議事も積極的な参加で、滞りなく終了しました。

総会後の懇親会はおいしい食事を食べながら話が弾んでいました。カラオケはサービスしてもらえたので、歌と食事と温泉でリフレッシュ(^)/お土産もゲットして笑顔で帰宅しました。



4/17 男の料理教室 開催

参加者:6名 講師:田島 久美子先生

★本日のメニュー★

- ①ぶりとピーマンの中華風炒め
- ②三つ葉とセロリの酢味噌和え
- ③たくあんとチーズのわさびマヨサラダ
- ④ごはん
- ⑤コンソメスープ



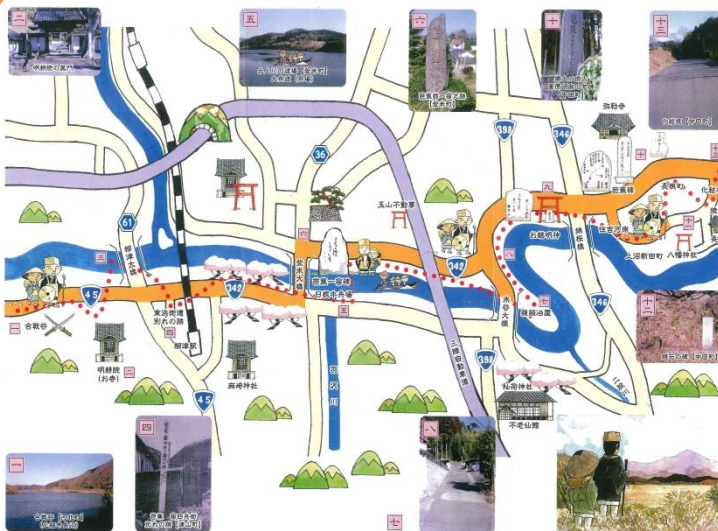
4/17 絵手紙教室 開催

参加者:14名 講師:秋山 清人先生
 今回はお花見会のあとにチョコちゃんの
 絵や季節の花を描きました❀



4/17 リフレッシュ教室 開催

参加者:15名 講師:狩野 恵先生
 楽しみながら、汗をいっぱいかきました☆



「おくのほそ道」
登米市行脚の道標

「おくのほそ道」
～登米市行脚から330年～

奥の細道ツアー

奥の細道・松尾芭蕉が戸伊摩(登米)を通って平泉に行きました。それは300年前(旧元禄2年(1689)5月11日)で新暦では6月27日なので、これを記念に、ルート・津山～上沼を市バスでめぐります。詳しくは、来月お知らせします。

これからの主な事業・行事

4月

- 24日(水) 料理教室
- 25日(木) 総会・運動会実行委員会

5月

- 8日(水) 絵手紙教室
リフレッシュ教室
- 9日(木) 六十寿奉仕作業

- 10日(金) 浅水グランドゴルフ大会
- 15日(水) 男の料理教室
- 16日(木) 文化財保存会総会
- 30日(木) 女性講座【寄せ植え】

6月

- 5日(水) 男の料理教室
- 6日(木) 女性講座

