

げんき

岡崎げんき館市民会議

はっしん!

2022年
9月号



ゲンくん



だんだん日が短くなります。気温の変化に注意しましょう。

げんき館から「楽しい健康ウォーキング～5回コース」

〈運動サポート部会〉

9月7日水曜日 例年になく暑い秋ですが、げんき館から東公園などへウォーキングしました。

4回目(9月28日)は乙川の彼岸花を見に行きました。「暑さ、寒さも彼岸まで」と言っているように参加者の目を楽しませてくれました。10月5日は野鳥の森を歩きます。



<栄養サポート部会>



9月18日(日)は栄養ステーション「糖尿病対策！血糖値を上げない料理と講話」が開催され、

健康寿命の延長を目指す参加者12名が熱心に料理作りと講話を聴きました。

メニューは①トマタドン ②皮も野菜の大根餃子 ③ネバネバ野菜たっぷりのスープ ④杏仁豆腐

です。餃子の皮を小麦粉ではなく、大根の薄切りに換えることで、糖質を抑えたメニューは、大根なのに本格的な餃子みたいな楽しい料理だったり、トマタドンは、半熟卵の風味を逃さないように各自が自分のどんぶりを作ったりしておいしく味わいました。食事のあとは講師からの「血糖値を上げない食事法」の講話があり、楽しく、おいしく、ためになる教室となりました。

