

# 今から始める 健康づくり

## キラリ☆健康おた

Vol.47

### 野菜足りてますか？

20歳以上の区民1人当たりの野菜摂取量の平均は、男性280g、女性273gです(令和3年9月大田区キラリ☆健康調査より)。健康日本21(第二次)では、野菜を350g取ることを目標にしていますが、男女とも70~80g程度不足しています。野菜に多く含まれる食物繊維は、血糖値の上昇を緩やかにして糖尿病を予防したり、コレステロールの吸収を抑えたりする効果があります。そのほか、一部のがんのリスクを下げる効果もあります。さらにカリウムは、血圧の上昇を抑制する効果が期待できます。生活習慣病を予防するためにも、あと一皿(70g程度)野菜を増やしましょう。

▶問合せ先 健康づくり課健康づくり担当 ☎5744-1683 FAX5744-1523

### あと一皿増やすワザ

**朝食編**



食パン、目玉焼き、ミニトマト 野菜 30g + カット野菜をプラス 野菜 70g

野菜合計 100g

**工夫例**

- すぐ食べられるカット野菜、ミニトマト、レタスなどを利用する
- 前日の残りを組み合わせる

**夕食編**



牛丼 野菜 50g + 冷凍野菜をプラス 野菜 70g

野菜合計 120g

**工夫例**

- 電子レンジを活用して時短クッキング
- 包丁いらずの冷凍食品や、切干大根などの乾燥野菜を利用する



区は、区民の皆さんの健康寿命延伸を目指し、東邦大学と共同研究を行っています。今年度は大森東・鷯の木特別出張所の管轄地区をモデル地区として、健康づくりの地域イベントを実施します。地区以外の方も参加できますので、当日会場へお越しください。

#### ●大森東地区 健康まつり

▶日時 10月30日(日)午前10時~午後3時  
▶会場 大森第四小学校

#### ●鷯の木地区 オトナの体力測定

▶日時 11月23日(祝)午前10時~午後3時  
▶会場 大田区民プラザ



詳細はコチラ

みる・きく・まなぶ

## 区民のひろば

#### ◆親子でノルディックウォーキング体験

身長120cm以上の親子。貸しポール有り。10月10日(祝)午前10時~正午、池上本門寺総門前(集合)で。先着10組。電話で☎1,500円(1組)☎赤間☎3754-6380

#### ◆区民公開講座「こころ豊かにこれからを生きる」

10月10日(祝)午後2時~4時、入新井集会所で。先着50名。電話で☎生駒☎090-2147-7073

#### ◆無料ウクレレ体験

10月10・17日、午後1時から、武蔵新田駅近くの会場で。先着各5名。電話で☎山口☎090-8592-5085

#### ◆水の力で健康アクアビクス体験会(3日制)

60歳以上の女性。10月11・18・25日、正午~午後1時30分、矢口区民センター温水プールで。電話で☎1,000円(3回分)☎小方☎090-6150-0809

#### ◆はじめようたのしい吟詠池上 見学・体験

発声・吟詠体験、漢詩・和歌の観賞。10月11・25日、11月8日、午後1時10分~4時30分、池上文化センターで。電話で☎白田☎090-1862-4637

#### ◆秋のフラワーアレンジメント体験会

10月12日(祝)午後1時30分~3時30分、消費者生活センターで。先着5名。電話で☎3,000円☎鶴田☎090-6506-5907

#### ◆ウクレレ無料体験会

シニア・初心者可。10月12・14・16・19・21・23日、午後2時30分~4時30分、大田文化の森で。先着各4名(1人1回)。電話で☎松尾☎070-4410-2318

#### ◆英語を少し話したい人のための初級英会話

10月12・13日、午前10時~11時、大田区民プラザで。抽選で各5名。電話で☎1,000円☎上野☎090-4413-1921

#### ◆アクア無料体験

10月13日(休)午後6時~7時、東調布公園プールで。電話で☎唐澤☎090-9822-0230

#### ◆篆刻体験会「干支印」か「名前印」を彫る(2日制)

用具貸出有り、初心者可。10月13・27日、午前10時~正午、ふれあいはすぬまで。先着5名。10月10日までに電話で☎2,000円(2回分)☎渡部☎090-1409-9806

#### ◆公開講座「暮らしと健康」~お口の健康~

10月15日(出)午後1時~3時、昭和大学歯科病院で。先着50名。当日会場へ☎3787-1151菅原

#### ◆行政書士・終活カウンセラーによるセミナーと相談会

①終活セミナー「エンディングノートなぜ書くの?」=10月16日、午後1時30分~3時②相続・終活相談会=10月30日、午前9時30分~午後3時30分(1人30分)、消費者生活センターで。先着各8名。電話で☎1,000円☎清水☎6671-1123

#### ◆ミニテニス体験会

16歳以上の方。上履き、タオル持参。10月16・23日、午後4時から、調布大塚小学校体育館で。電話で☎杉木☎090-6032-6062

#### ◆楽しい詩吟体験会

10月16日、11月6日、午前11時~午後1時、蒲田駅近くの会場で。電話で☎高橋☎090-3538-0070

#### ◆遺言・相続無料相談会

遺言書・相続・終活・成年後見・離婚・会社設立など。10月17日(月)午前10時~午後4時、入新井集会所で。電話で☎三宅☎090-1422-1313

#### ◆ハワイの文化「フラ」を一緒に楽しみましょう!フラの体験会

①~③初めてフラ④3歳以上の親子フラ⑤年長~小学生。①10月17日午後7時30分から、10月19日②午前11時10分から③午後0時20分から、10月22日④午後3時から⑤午後4時から、武蔵新田駅近くの会場で。先着各5組。電話で☎後藤☎090-6484

-4577

#### ◆健康太極拳無料講習会

10月17・24・31日、午後7時~8時30分、蒲田図書館で。先着10名。当日会場へ☎3753-4017國分

#### ◆健康麻雀初心者講習

①10月19・21・26・28日、美原文化センターで②10月23・30日、嶺町文化センターで、午後1時~3時。電話で☎1,000円☎山本☎090-5525-0013

#### ◆はじめての親子リトミック

生後6か月~3歳の親子。10月19日、11月2日、午前10時~10時45分、カムカム新蒲田(新蒲田一丁目複合施設)で。先着各10組。電話で☎行川☎090-5348-9354(留守番電話)

#### ◆「源氏物語」を楽しむ

10月21日(金)午後2時~4時、消費者生活センターで。先着10名。10月20日までに電話で☎1,000円☎平澤☎090-1694-6188

#### ◆50・60代からの楽しい英会話

①10月21日、消費者生活センターで②10月28日、大田区民プラザで、午前9時~9時50分。先着10名。電話で☎山田☎070-4797-1625

#### ◆フラダンスで心と身体の健康アップシニア向け。

①10月17・24日、午後3時から、池上駅近くの会場で。②10月21・28日、午後2時から、雑色駅近くの会場で。先着各5名。電話で☎香山☎090-4097-3085

#### ◆シニアのための脳トレ&エクササイズ コグニサイズ健康教室

10月21日、11月4日、午後2時~3時、矢口区民センターで。先着各15名。電話で☎500円☎中島☎090-3808-2867

#### ◆デジカメ・スマホ写真でムービー作成! スマホ・パソコンで遊ぼう(2日制)

10月22・29日、午前9時30分~11時30分、消費者生活センターで。先着10名。はがき(〒住所、氏名、年齢、電話番号を明記)で。10月20日必着☎1,000円(2回分)☎〒146-0085久が原3-23-15小林☎3751

掲載の催しは区の主催ではありません。ご自身の責任で参加してください。

☎=参加費など ☎=申込先か問合せ ※費用の記載がないものは原則無料

●掲載申し込み=催し名、サークル名、日時、場所、講師名、費用、問合せ先の氏名・〒住所・電話番号・区報10月1日号の感想(最も関心があった記事、1面の感想など)を明記し、〒144-8621大田区役所広聴広報課「区民のひろば」係へ

●締切=掲載月2か月前の15日必着

●開催日や申込締切日が1~9日までのものは前月の1日号、10日以降のものは当月の1日号(1月のみ1~14日のものを12月1日号、1月15日~2月9日のものを1月11・21日号)に掲載します。

●掲載できないもの①営利目的や売名目的、講師が主催する教室と認められるもの②政治・宗教関係③同一の人物か団体で、前回の掲載から6か月経過していない催し④会員の募集が目的のものなど ※令和4年12月1日号に掲載する場合、次に掲載できるのは令和5年6月1日号です

●紙面の都合で全てを掲載できない場合があります。

●サークル会員募集=今年度は申し込みを10月1日から受け付けます。締め切りは、11月30日必着です。令和5年3月21日号にまとめて掲載します。

-4241

#### ◆ノルディックウォーキング体験会

10月23日(日)午前9時45分から、平和の森公園(集合)で。電話で☎500円☎高木☎090-3542-0179

#### ◆新しい制度の遺言書・相続・任意成年後見制度無料セミナー

10月23日(日)午後1時30分~3時30分、池上会館で。電話で☎石井☎090-2443-2555

#### ◆歯車のおもちゃを作ろう!

小学4年生以上の方。10月23日(日)①午後1時30分~2時40分②午後3時~4時10分、田園調布せせらぎ館で。先着各14名。電話で☎1,500円☎後藤☎090-1348-6729

#### ◆映画「時の行路」大田区上映会

10月24日(月)①午前10時30分から②午後1時30分から③午後6時30分から、大田区民プラザで。先着700名。電話か当日会場へ☎前売り1,200円(一般・シニア)、1,000円(学生)☎小林☎3731-1261

#### ◆ベビーマッサージ・足型スタンプ

生後2~7か月の親子。10月27日(休)午前10時15分~11時30分、田園調布

せせらぎ館で。先着10名。10月25日までに電話で☎1,000円☎井田☎050-3033-8555

#### ◆フラダンスを体験してみませんか! はじめての楽しいフラダンス体験会

おおむね50歳以上の方。10月27・29日、午後0時30分~1時30分、大田文化の森で。先着各10名。電話で☎1,000円☎森本☎090-4597-5509

#### ◆チャリティー寄席

10月28日(金)午後4時30分から、産業プラザで。抽選で330名。10月15日(必着)までにはがき(〒住所、氏名、電話番号を明記。1人1通)で☎〒144-0052蒲田5-40-1(公社)蒲田法人会・久留宮☎3734-7300

#### ◆まごめ共同保育所 秋まつり

子育て相談有り。10月29日(土)午前10時30分~午後2時、馬込西公園で。当日会場へ☎3771-1969上出