

# フラっと

中央市民センターだより

発行 青森市中央市民センター  
〒030-0813 青森市松原 1-6-15  
TEL 017-734-0163  
FAX 017-775-7048

## 講座レポート

## 健康な食事ってどんなもの？ (12/11)

スーパーやコンビニなどで健康食品を見かけたり、レストランのメニューやファーストフード等にカロリー表示があったりと、近年、健康意識が高まっていることを感じる事が少なくありません。日頃から健康や食事に関心を寄せている、20代の女性2名を含む50代から70代の男女26名が参加して、中央短期大学食物栄養学科 助教 管理栄養士の白取敏江さんを講師に迎え、「健康な食事ってどんなもの？」について学びました。

白取さんから、健康づくりに役立つバランスのとれた食事について、4つの視点でお話がありました。

### 1 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを

- ◇多様な食品を組み合わせる。
- ◇調理方法が偏らないようにする。

### 2 ご飯などの穀類をしっかりと

- ◇穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保つ。
- ◇日本の気候、風土に適している米などの穀類を利用する。

### 3 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類・魚なども組み合わせ

- ◇たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとる。

- ◇牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとる。

### 4 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて

- ◇塩分の多い食品や料理を控えめにする。
- ◇動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとる。
- ◇栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身に付ける。



熱心に講義に耳を傾ける参加者

最後に、「選び方や組み合わせ方を工夫するだけでも、栄養バランスのとれた食事の実践に近づけます。1つでもできることから取り組んでみませんか？」と、講座を締めくくりました。参加者からは「今後の食生活に生かしたい。食事を見直すきっかけになった。少しずつ実践しようと思う。」等の感想があり、健康な食事の実践に前向きな様子を感じられた講座でした。

令和6年度

## 青森市民大学新入生募集！



青森市民大学は、寿大学と女性大学が統合した大学で、年齢・性別を問わず、学びたい方が参加できる大学です！！

これからの人生をより充実したものにするために、実生活の中で役に立つ様々な知識や、自分たちが住んでいるまちについて、仲間と共に楽しく学んでみませんか。

【募集対象】市内在住の方

(過去に寿大学、女性大学を卒業した方を除く)

※再入学はできません

【修学年限】大学4年 大学院2年

◎受講料無料！あなたの知りたい、学びたいを応援します。

※詳細は、市民センター備付の新入生募集案内、または3月

1日号の「広報あおもり」をご覧ください。

問合先：最寄りの市民センターまたは中央市民センターへお問い合わせください。



授業風景

# 市民センターには市民の皆様の生涯学習を豊かにする情報がいっぱい!! 今年度も市民の皆様に様々な講座を提供できました

## 中央市民センター



親子でも OK! 自分だけの  
クリスマスツリーでク  
リスマスを迎えよう!!  
(12/23)

## 東部市民センター



千葉伸子先生の「親子で作  
る秋のスイーツ」(10/7)

## 戸山市民センター



交通安全シミュレーター  
で運転技能を知る (6/30)

## 横内市民センター



風薫る5月 合浦公園の  
石碑巡り (5/26)

## 大野市民センター



フレイル予防～お手軽ス  
ポーツ(モルック)を楽し  
もう♪～ (10/10)

## 荒川市民センター



青森のなつかしおやつ  
～笹もち～ (6/9)

## 古川市民センター



そば打ち体験講座  
(5/24)

## 沖館市民センター



クラフト式ミニ金魚ねぶ  
たづくり (7/23)

## 油川市民センター



心と体を整える太極拳入門  
(10/14, 10/21, 10/28,  
11/4, 11/11)

## 西部市民センター



タイムスリップ 身近な物  
を使って楽しく遊ぼう  
(6/10, 6/17)

## 北部市民センター



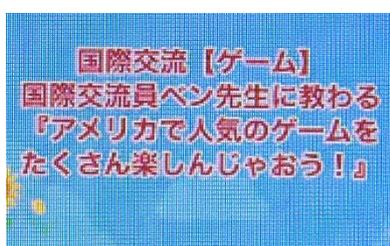
こぎん刺しでインテリア  
にもできるしめ縄づく  
り! (11/24, 12/1)

## ◇青森市教育委員会公式 YouTube チャンネル

「あおいりのまなびちゃんねる」にて  
中央市民センタープラナ  
タリウムに関する情報  
をお届けする「プラナビ」  
や、中央市民センターで  
開催している「市民向け  
講座」「キッズスクール」  
の動画を配信中心!



プラナビ



キッズスクール

QRコードの読み取りで  
チャンネルのページに  
移動できますよ!



URL: [https://www.youtube.com/channel/UCP7YKP-1qiqMI-NdZ\\_RTzQ](https://www.youtube.com/channel/UCP7YKP-1qiqMI-NdZ_RTzQ)

## 編集後記

生涯学習活動に、コロナ禍以前のような活気がみられるようになりました。今後も皆様の学びと生きがいづくりをしっかり支援できるよう、センターだよりの年4回の発行をとおして、生涯学習の情報提供等をしてまいりますので、よろしくお願いいたします。

〈取材・編集〉

青森市中央市民センター1F  
青森市生涯学習推進員室  
TEL 017-734-0164 (内線 36)  
中央市民センター担当: 須藤、横内