

健康食講座を開催しました

7月17日(木)に吉田保健センターの神田怜香保健師さん、宮川裕美管理栄養士さんによる健康食講座が開催されました。若槻食生活改善推進協議会、一般の方を含めた19名でお話を聞きました。

若槻地区は糖尿病患者割合が長野市32地区中第2位と高い数値で、それを下げるにはどうすれば良いかという内容の話を聞きました。

食物繊維をとることは糖尿病の治療薬と同じ役割を持つ大事な事で一日350gで目標量の60%とる事が出来るそうです。なかでも最高食材はモ

ロヘイヤで、栄養素でほぼ一位をとる優秀な食材です。

吉田保健センターでは健康、食生活相談を月一回実施していますので、気になる方は行ってみて下さい。

詳細は健康カレンダー16ページをご覧ください。

(健康部会)



1日に必要な野菜の量



外来植物の駆除実施～稲田区の様子～

8月3日(日)7時30分 稲田上の堤付近に顧問、稲田区長、副区長、各部長、評議員のメンバー13名が集合し、浅川護岸に生息するアレチウリ(特定外来生物に指定されている)の草刈りを実施しました。

この日も早朝とはいえ、気温は28.5℃と結構高く、駆除対象は長いツルを伸ばす植物です。剪定バサミで刈込みや切断を繰り返し行うだけで、顔から汗が噴き出し足元へポタリと落ちます。また、刈り取ったアレチウリを引き上げる際にも、顔から汗が噴き出しタオルで拭いながら作業を進めます。そして、70ℓの透明の袋に入れる際にも、ツル物ですので一苦労です。駆除の草刈り作業は、おおむね30分程で終わる事が出来ましたが、酷暑のせいか作業時間がひときわ長く感じました。役員各位様御苦労様でした。

(自然環境部会)



駆除前



駆除後



駆除風景