

# 平成23年度健康料理教室のご案内

## 禁煙が楽になる！禁煙しても太らない食事

できれば禁煙したいけど、「禁煙すると太りそう...」  
 「実際に今までに禁煙で太ったことがある。」  
 という方はいませんか？

実は、タバコと食事には深い関係があります。

禁煙による体重増加の理由を知って対策を考えましょう！

ぼくはスワン



健康おかざき21計画  
 たばこ禁煙をまめ吉

**教室の内容**

< 講話 >

- ・ どうしてタバコをやめると体重が増えるのだろう？  
 禁煙による身体の変化を知って対策を立てよう！
- ・ **禁煙** **□さみしさ** **お菓子** **体重増加！！**  
 こんな誘惑に負けないために
- ・ 一石二鳥！？禁煙できて、メタボも解消！  
 実はそれが成功への近道

< 調理実習 >

- ・ 禁煙太りを解消する食事のルール
- ・ タバコ切れ症状対策食品

禁煙して  
 もっと健康になろう！

健康おかざき 21 計画  
 マスコットキャラクターまめ吉

日時 7月8日(金) 10:00～13:00  
 場所 岡崎げんき館 1階 調理実習室  
 対象 市内在住・在勤のかた  
 時間 10時～13時  
 内容 保健師・管理栄養士による講話・調理実習など  
 持ち物 エプロン・三角巾・手ふき・筆記用具・健康手帳(お持ちの方)・参加費 500 円  
 申込方法 往復はがきまたはFAXに 住所 氏名 年齢 性別 電話番号 喫煙の有無  
 を記入し、〒444-8545 保健所  
 健康増進課「健康料理教室担当」まで(FAX23-5071)  
 市ホームページ(電子申請総合窓口)からも申込可



締切 **7月1日(金)必着**

6月15日号の市政だよりに  
 掲載しています。

お問い合わせ  
 岡崎市保健所 健康増進課  
 健康増進班 TEL23-6639

