

やすらぎセンター

受講者募集のお知らせ

健康料理教室

食を通して健康づくりについて考え、学ぶ講座です。講話と調理実習で構成されているので、知識と技術の両方を身に付けることができます。

健康のための食事について

一緒に学びませんか？

日にち 3月5日、12日、19日

時間 9時30分～12時00分

定員 20名

持ち物 エプロン、ふきん、筆記用具

参加費 1回500円

内容

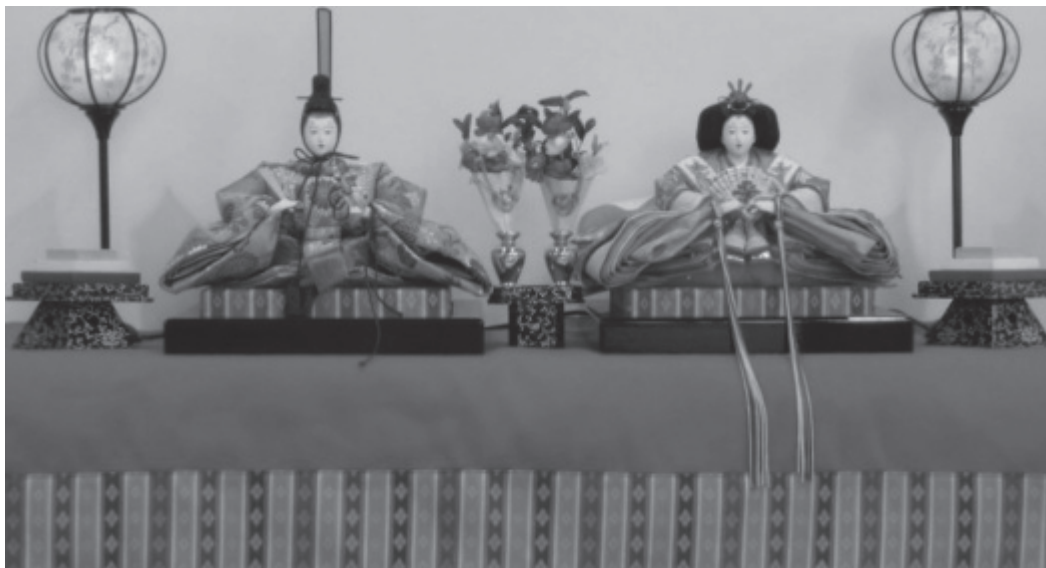
第1回 健康と減塩

第2回 高血圧の予防と改善

第3回 脂肪酸と油脂の摂取方法

ひなまつり

桃の花のつぼみが膨らみ始めると、女の子の健やかな成長をお祝いする「ひなまつり」がやってきます。日本古来の文化を学びましょう。



知っていますか？ひなまつり豆知識

7段・5段・3段 飾る段数の違いです。最近では生活様式の変化により多様化し、若い世代はコンパクト志向です。	飾り方の違い 地域によって違いがあります。関東ではお殿様は向かって左、京都では右が一般的です。
ちらしずし 定番のごちそうですが、エビは長生きするよう、レンコンは見通しがきくという意味があります。	ひなまつりが4月3日？ 3月3日が一般的ですが、桃の花の咲くころである4月3日に行っている地域もあります。

受け継がれてきた伝統を
大切にしましょう

日本文化愛好会
名古屋支部



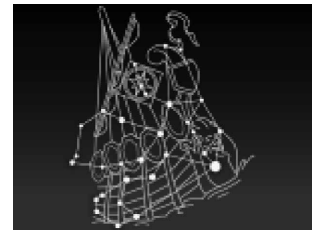
科学館

当館には、あなたの知的好奇心を刺激する展示や催しがたくさんあります。見て、聞いて、触れて、科学を身近に感じるきっかけにしてください。

プラネタリウム

通常プログラム

冬の星座や星雲・星団についてご案内します。日本では空の低い位置に出るため見えづらい「りゅうこつ座カノープス」が、1番観測しやすいのが2月です。見ると長生きするという言葉の伝えのあるカノープスの見つけ方を紹介します。



特別プログラム

はるか昔から人々は星の動きで運勢や未来を占ってきました。誕生日による星座占いはポピュラーですが、夜空に見える実際の星座とどのような関係があるのでしょうか。十二星座と占星術について解説します。

2月の科学教室

人工雪の結晶を観察してみよう！

身近な電気製品を分解してみよう！

科学館事務室の窓口、または電話でお申し込みください。
電話：052-277-8800

最近あまり野菜を取れていないかも

そう感じることはありませんか？



現代人の食生活は、野菜が不足しがちだといわれています。忙しい毎日の中で、バランスを意識して食事を取るのはなかなか難しいかもしれませんが、野菜にはビタミンや食物繊維など体の健康を維持するために不可欠な栄養素が豊富なので、しっかり取りたいものです。

野菜を食べよう

野菜の1日の目標摂取量は350gといわれています

ホウレンソウのおひたし	各70g	
きんぴらごぼう		
野菜サラダ		
野菜いため	140g	

これらのメニューをすべて食べてようやく350g！

毎日これだけ取るのが難しいときは
野菜ジュースで補うのもよいでしょう。



自家製

料理に比べれば野菜ジュースを作るのは簡単で時間もあまりかかりません。新鮮なうえ、苦手な野菜は除くことができるので自分好みの味にしやすいですよ。

市販品

多品目の野菜を手軽にとれます。ただし、果物を加えて飲みやすくしてあるため意外と糖質が高く、サラダ感覚で摂取していると糖質過多になる可能性も。