

# 食育通信

平成29年  
5月号

～ みんなで考えよう！食育のこと。～



平成29年5月1日発行  
担当：阿賀野市健康推進課  
健康づくり係  
電話：0250-62-2510  
内線 2636

食育とは、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てることです。

## 毎月1のつく日は、シャキ！いき！ウォーキングデー 桜ウォーキングを開催しました！

健康づくりには、栄養・食生活と身体活動・運動とのバランスが大切です。阿賀野市では、市民の健康づくりや生活習慣病予防を目的に、誰でも気軽に取り組める運動の普及に努めるなかで、ウォーキングを推進しています。

4月17日には、桜ウォーキングを開催しました。天候にも恵まれ、桜の開花状況も見頃とあって、34名の参加がありました。安田地区・新江の渡場親水公園をスタートして、新江大橋で折り返す約4キロの道のりを歩いてきました。「こんな機会がなければ、桜を眺めて歩くことなどないので、参加出来て良かった。」という声が多く聞かれました。

また、阿賀野市運動普及員会では、毎月1のつく日は「シャキ！いき！ウォーキングデー」と定めウォーキング普及事業を実施しています。今年度のウォーキングデーを下記の通り開催しますので、お友達を誘って是非ご参加ください♪



## シャキ！いき！ウォーキングデー日程表

日にち	コース	集合場所・時間	距離、時間、歩数、消費カロリー
5月11日(木)	水原街なか・瓢湖花めぐりコース	水原保健センター前 午前8時50分集合	瓢湖・東新池コース 1.8 km、20分、3000歩、 70kcal (コース変更あり)
6月9日(金)	詩の杜やまびこ通りコース	出湯 砂郷沢第2駐車場	約4 km、60分、 7000歩、350kcal
7月11日(火)	水原街なか・瓢湖花めぐりコース	水原保健センター前 午前8時50分集合	・無為信寺コース 2.8 km、35分、4700歩 120 kcal (コース変更あり)
9月1日(金)	水原街なかコース		・五頭眺望コース 4km、75分、6700歩、 約170 kcal (コース変更あり)
10月1日(日)			
2月1日(木)	水原総合体育館	水原総合体育館 午後1時30分集合	ノルディックウォーキング 講習会

\*小雨決行・申し込み不要です。飲み物、タオル、雨具などをリュックサックに入れ、動きやすい服装と靴で参加してください。

\*詳細は随時広報・ホームページ等でご案内しますので、ご覧ください。

また、「あがのシャキ！いき！ウォーキングマップ」を欲しい方は水原保健センターで配布しますのでお気軽にお声がけください。

(問い合わせ：健康推進課 健康づくり支援室 元気長生き支援係)



昔からの新潟のお菓子作りにチャレンジ!

# 「笹だんご作り」教室を開催します

親子、お友達で郷土のお菓子「笹だんご」の餅包と笹巻きにチャレンジしてみませんか。  
作りたての美味しい「笹だんご」をみんなでたべましょう!



日時：6月3日(土) 13:00~(受付12:30~)

場所：京ヶ瀬保健センター(京和荘2F)

対象：年少~小学生のお子さんと保護者15組(大人のみでも参加可能です。)

内容：笹だんご作り体験(あん包と笹巻きの教室です)

申込：5月26日(金)までに健康推進課に申し込んでください。

参加費：1組・1,000円(笹だんご10個のお土産付き)

持ち物：エプロン、三角巾、手拭きタオル



主催：食生活改善推進委員協議会 申込先：阿賀野市健康推進課 62-2510(内線2636)

阿賀野市の食育推進重点目標は

## 「家族で毎日朝ごはん(米飯)」です。

阿賀野市では、平成31年度まで「家族で毎日朝ごはん」を食べている人が**90%**になることを目標に食育活動に取り組んでいます。  
平成28年度アンケート調査の結果では、家族で毎日朝ごはんを食べている人(単身世帯を除く)は**62.3%**でした。



これからも阿賀野市食育の基本理念「阿賀野の食で、豊かな人間性と健康な心身(からだ)を育み、人と人とのつながりを大切に、明るい未来を築く」を実践するために「家族で毎日朝ごはん(米飯)」を重点目標に食育推進に取り組んでいきます。

## 20歳代男女で朝食を食べていない人が増えています!!



平成28年度阿賀野市アンケート結果で、朝ごはんを毎日食べていない人は、20歳代男性で42.1%、20歳代女性で31.3%という結果でした。(平成27年度男性25.7%、女性30.7%)

朝ごはんを食べることによって、「勉強や仕事の集中力がアップする」「必要な栄養素をしっかりとれる」「肥満の予防」など、いろいろな“いいこと”があります。

また親が朝ごはんを食べないと、子どもも食べる習慣が身につけにくくなる傾向があります。

1日のスタートを「朝ごはん」から始めてみませんか?

「あがの食育・元気づくり応援団」~私たちは阿賀野市に元気づくりを発信しています!~

(株)原信水原店、イノウエスポーツ、(有)安田興和農事、(株)めんつう、生鮮の杜キッド、リズムハウス瓢湖、風雅の宿 長生館、安田商工会、(有)お菓子の龍宝堂、瓢湖屋敷の杜ブルワリー・ザ・レストランスワンレイク、水原商工会、(株)関口商店、五頭温泉郷旅館協同組合、NPO法人 阿賀野市総合型クラブ、カフェ木いちご、みやした整体院、

