

食育通信

平成29年
10月号



～ みんなで考えよう！食育のこと。～

平成29年10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。

健康塾 フィットネス教室開催中！！

市では、いつまでも健康で元気に過ごしていけるように「塾のコンビニ」事業の一つとして、昨年9月から筋トレマシンなどの各種健康機器を利用した、誰でも気軽に運動を続けることができる「フィットネス教室」を“コミュニティセンター城のうち”と“市立図書館”の2会場で開設しています。

内容は、コードレスバイクやランニングマシンを使った有酸素運動、筋トレ機器やボールなどによる筋力トレーニング、ストレッチなどの運動をスタッフが優しく丁寧に指導してくれます。また、市管理栄養士による、運動の効果を発揮させるための食事の話の時間などもあり、楽しく、健康づくりに向けた運動を続けられることができる教室になっています。

今年度は5月から7月まで第1期教室を開催しました。参加者からは「ただ漠然と運動してもなかなか痩せない理由が良くわかった」「友達もでき、体の調子も良くなった。

「楽しく時間を過ごすことができた」などの声が聞かれました。

ただ今9月から12月までの第2期教室を開催中です。今年度の教室の受付は終了しましたがフィットネス機器はいつでも、だれでも利用できるよう一般開放も実施していますので、気軽に会場を見学してみてください。



フードモデルを利用した栄養講話のようす



安田地区「城のうち会場」のようす



京ヶ瀬地区「市立図書館会場」のようす



〔講師：小島先生から一言〕

3か月経過後の測定では、最大二歩幅が大きく伸びました。これは脚力がついた証拠です。また内臓脂肪も減っています。運動初心者の方も、運動を続けていた方も、正しい動き方・食べ方で効果が出せることを実感できた教室でした。

(問合せ：健康推進課 健康づくり支援室 電話 62-2510 内線 2611)

あかの「ちょい塩」「野菜から食べよう」推進事業



実施しています!



市の健康課題は「脳血管疾患の予防」と「糖尿病による合併症を防ぐ」ことです。脳血管疾患を予防するための減塩と、糖尿病を予防するために効果的な野菜から食べることを推進していくために、市民の皆様が普段利用するスーパーや飲食店のご協力をいただき、9月からポスターや卓上メモ、レシピの設置をし、「ちょい塩」(減塩)「野菜から食べよう=ベジファースト」推進事業を展開しています



ポスターや卓上メモをご覧になりましたら、アンケートの記入もご協力をお願いします!!

〔事業協力店舗〕

サムズウオロク、ウオロク岡山町店、原信水原店、うららの森たからもの屋、ゆうきふれあい村村杉即売所、食鮮館名古屋、リズム・ハウス瓢湖、JA北蒲みなみ本店、JAささかみ

配布しているトマト料理のレシピです・・・

トマトの冷やしおでん



なすとトマトのみそスープ



鶏のトマト黒酢焼き



トマトのオープン焼き



豆腐とトマトの中華サラダ



阿賀野市公式キッチン掲載レシピ

「クックパッド 阿賀野市」で検索してください!

10月からは「カリフラワー料理レシピ」を配布しています。そちらも是非ご覧ください。

「あかの食育・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・レストランズワンレイク、水原商工会、(株)関口商店、カフェ木いちご、五頭温泉郷旅館協同組合、NPO 法人 阿賀野市総合型クラブ、みやした整体院



※阿賀野市の食育・元気づくりの取組みに賛同してくれる施設(飲食店、スーパー、商店、企業、団体、宿泊施設等)を随時募集しています。(問合せ:健康推進課 健康づくり係 市HPで募集内容が確認できます。)