

食育通信

平成30年
1月号

～みんなで考えよう！食育のこと～



平成30年1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

食育重点目標 「家族で毎日朝ごはん(米飯)」～家族で「朝ごはん」を食べる習慣をつけましょう！～

ヘルスマイト（食生活改善推進委員）さんの 健康料理教室



阿賀野市民生部生涯学習課の公民館事業の中で、「高齢者学級・女性セミナーがあります。

この事業は、「人生はまだまだこれから！」という方の、日常をいきいき充実させる学びの場となっています。

市内には、寿学級（京ヶ瀬地区）、さわやか女性セミナー・山手学級（安田地区）、さわらび学級（笹神地区）の4つの学級・セミナーがあります。その中でも京ヶ瀬地区の寿学級は、男性の学級生もいて、和気あいあい楽しく活動しています。



寿学級

さわやか女性
セミナー
山手学級



それぞれの学級では、春の開校式にはじまり、館外学習や健康運動、文化祭の作品づくり等、年間7～8つの教室講座を開催しています。そんな楽しい事業のひとつに「健康料理教室」があります。健康料理教室では、阿賀野市のヘルスマイトさんが講師になり、家で作ったみそ汁の塩分測定、バランス食の調理実習を行います。

学級生の中にもヘルスマイトさんがいて、この日は参加者から講師へ代わり大活躍でした。今年の健康料理教室のメニューは、カリフラワーの肉巻き、きのこのみそ汁きなこ風味、パッククッキングで作る肉じゃがとバナナ入り蒸しパンです。



さわらび学級

普段は茹でて食べたり、シチューに入れたりすることが多いカリフラワーを、肉巻きにしてフライにしたり、みそ汁にきな粉を入れてコクをだしたりと、アイデアいっぱいの調理方法に参加された皆さんは感動していました。また、災害時にカセットコンロ、鍋、水、ポリ袋があれば温かい食事が作れるパッククッキングは、ポリ袋に材料を入れてゆでるだけなのに、「意外と味がしみてい

て美味しい」「デザートまで作れるなんて！」と好評でした。

※この記事に関する問い合わせは、京ヶ瀬支所公民館係へ 電話 0250-67-2113

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。

「朝ごはん」は**主食・主菜・副菜**をそろえて**バランスよく**食べましょう！

朝ごはんを食べると・・・

●ぼーっとする脳にスイッチオン！

脳はブドウ糖をエネルギー源として使っています。朝食を食べないと午前中は体は動いても、頭はぼーっとしている状態になってしまいます。朝食を食べることで脳にスイッチを入れて、脳も体もしっかり目覚めさせましょう。

●体内のリズムが整います！

人間は日が昇れば起き、沈めば休むという「体内リズム」が備わっています。「体内リズム」と自分の「生活リズム」がずれてしまうと体にとっては大きなストレスになります。このズレをなくすには、「朝ごはん」をしっかりとることが大切です。

「朝ごはん」に**野菜を食べましょう！**

こんな朝ごはんが多いのかも・・・

昼食、夕食に比べて、朝食に野菜を食べていない人が多い現状です。1日のスタートの朝食に野菜を食べることで、「血糖値の上昇を抑える」「便秘予防」「美肌効果」など、体への嬉しい効果が期待できます。



朝ごはん**に野菜を食べる「朝ベジ」習慣を！！**

平成29年度第3回市民講座 **めざそう！いきいき！健康寿命日本一！！**

知っておきたい糖尿病 ～あがの市民病院での取り組みより～

糖尿病がこわいのはどうして？症状がないのに病気なの？

誰もがかかる可能性のある糖尿病。この機会に「糖尿病」について理解を深め、健康寿命を伸ばしましょう！

講師：**あがの市民病院 糖尿病・生活習慣病予防治療センター**
古川 和郎 医師

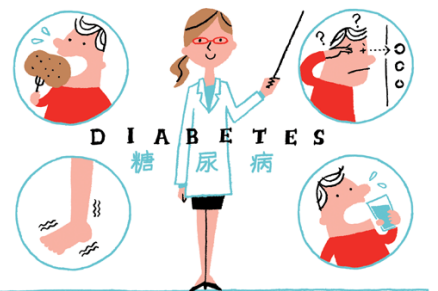
日時：**2月8日（木）午後2時～3時**
(受付：午後1時30分～)

会場：**水原保健センター2階 研修室**
定員：**150名（当日先着順）参加費無料、申し込み不要**

(問合せ：健康推進課・成人係 電話 62-2510 内線 2622)



まらづくりポイント
付与対象事業です。



「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、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。）



… 毎月19日は食育の日 毎年6月は食育月間 …