

# 食育通信

平成30年  
5月号



平成30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 2623

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！～

親から子どもへ、孫へとつながっていく食習慣

## 阿賀野市では！ 毎日朝ごはん！！

20代30代男性が朝ごはんを毎日食べていない人が多いです！！

平成29年度阿賀野市アンケート結果では、毎日朝ごはんを食べていない人は、20歳代男性が41.7%。20歳代女性24.7%。30歳代男性が37.5%。30歳代女性16.0%でした。20,30歳代男性の割合が多く、30歳男性では昨年よりも食べていない人が増えています！

仕事、勉強、スポーツ！何でもできる人は朝ごはんをしっかりと食べている！

【朝ごはんを食べると  
素敵な効果が】



- ・脳の働きを活発にして、集中力や記憶力が高まります。
- ・体温が上がり、代謝が高まります。
- ・基礎代謝が上がり、太りにくくなります。
- ・腸の動きが活発になり、便秘の予防になります。
- ・エネルギーを摂取して、疲れにくくなります。

さらに！バランスのとれた朝ごはんではパワーアップ！

●朝食に必要なのはこの3つです

朝ごはん「野菜」を食べない人が多い！！

### 主食



ごはん  
パン  
めん、芋

脳や体のエネルギー源になる「炭水化物」を摂りましょう！

### 主菜



肉、魚  
卵  
大豆製品

体を作り、体温を上げる「たんぱく質」を摂りましょう！

### 副菜



野菜類  
きのこ  
海藻

体の調子を整える。食べた糖分をエネルギーに変える働きもある「ビタミン・ミネラル」をたっぷり摂りましょう！

### あさベジスープレシピのすすめ

レシピ内容は

クックパッド 阿賀野市

検索

食欲がないとき、時間がないとき。  
一品でバランスがとれる、野菜たっぷりスープはいかがですか。  
卵やウィンナーを入れると、たんぱく質もとれ、ボリュームもアップ！  
温かい朝ごはんは、体も頭もすっきり目覚めさせます。



# 元気長生き応援隊をご存じですか？

阿賀野市は「健康寿命日本一」を目指し、健康意識の高揚と継続的な運動等により元気で長生きな市民を増やすため、健康の維持増進に有効な運動などを紹介する活動を行っています。運動に関する有資格者で構成される「元気長生き応援隊」が、自治会、企業、サークル等に出向いていき「出前講座」を開催します。是非ご利用ください！！

## 健康教室の種目

- ・けんこつ体操 ・シャキ！いき！健康法 ・ラジオ体操 ・ノルディックウォーキング
- ・ロコモ体操 ・キッズ運動 ・ヨガ 等



## ウォーキングデーを開催しています！ 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
5月11日(金)	瓢湖花めぐりコース (ノルディックウォーキング講習会)	瓢湖ステージ前広場 午前8時50分集合	
6月1日(金)	詩の杜やまびこ通りコース	やまびこ通り村杉側入口駐 車場 午前8時50分集合	約4km、60分、
7月1日(日)	水原街なかコース	水原保健センター前 午前8時50分集合	<ul style="list-style-type: none"> <li>・無為信寺コース 2.8km、35分 (コース変更あり)</li> <li>・五頭眺望コース 4km、75分 (コース変更あり)</li> </ul>
9月11日(火)	水原街なかコース		
10月1日(月)	水原街なかコース		
2月(日にち未定)	水原総合体育館(予定) (ウォーキング講習会の予定)	水原総合体育館 時間 未定	

\*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 健康づくり係 62-2510 内線 2621)



## 「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、瓢湖屋敷の杜ブルフリーザ・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 …