

# 食育通信

平成28年  
5月号

～ みんなで考えよう！食育のこと。～



平成28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2637

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

## 楽しく、気軽に歩きましょう！

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み始める運動の普及に努めなかで、ウォーキングを推進しています。

阿賀野市運動普及委員会では、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。

平成28年度のウォーキングデーの予定は下記の通りです。「運動したいけど、何をしよう…」「ウォーキングを始めたいけど、1人では…」と悩んでいる方、「あがのシャキ！いき！ウォーキングマップ」のコースを皆さんのペースに合わせて歩きますので、お友達を誘って是非ご参加ください。



↑水原街なかコース  
←あがの池野鳥探索  
ウォーキングコース



**シャキ！いき！ウォーキングデー**（小雨決行・申込不要）

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(水)	あがの池野鳥探索 ウォーキングコース	風の丘公園駐車場 午前9時20分集合	3キロコース、40分 約5500歩、約140kcal
6月11日(土)	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	五頭眺望コース(4km)、 75分、約6700歩、 約170kcal(コース変更あり)
7月11日(月)			
10月1日(土)			

○持ち物…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。

この他にもウォーキングイベントを予定しています。随時ご案内しますので、広報・ホームページ等をご覧ください。

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）



## 年齢を重ねても衰えない体を作ろう！ 食事と運動で筋力アップ

早歩きなどの少しきつい運動のあと1時間後くらいのうちに、たんぱく質を含む食品を食べると筋力がつきやすくなります。運動のあとに食事ができない場合には補食をとりいれましょう。

特に高齢者は若い人に比べて筋肉がつきにくいので、実践してください。

**\*補食におすすめのたんぱく質を多く含む食品\***

牛乳、ヨーグルト、チーズ、豆乳、卵サンド、ツナサンドなど

※補食は1日の食事量とのバランスを考えて選びましょう。



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もませんか。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11日(土) 13:30~(受付 13:00~)

場所：京ヶ瀬保健センター(京和荘2F)

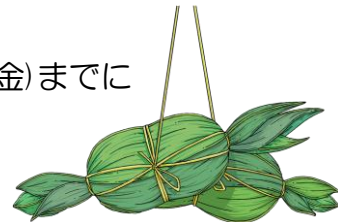
対象：年少~小学生のお子さんと保護者15組(大人のみでも参加可能です。)

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16日(月)から受付を開始します。6月3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



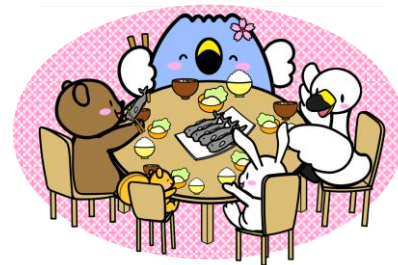
主催：食生活改善推進委員協議会

申込先：阿賀野市健康推進課 62-2510(内線 2637)

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、「家族で毎日朝ごはん(米飯)」に取り組みましょう。



## クックパッド(cookpad)に阿賀野市公式キッチンオープン

日本最大のレシピサイト「cookpad」に阿賀野市公式キッチンをオープンしています。

阿賀野市の野菜や食品を使った、阿賀野市の管理栄養士監修の、さまざまな料理を紹介しています。

これまで広報誌「わくわくキッチン」のコーナーで紹介した料理のほか、おやつ、離乳食、学校給食の人気メニューなどを随時紹介していきます。

インターネットから

<http://cookpad.com/kitchen/11529417> または、

「クックパッド 阿賀野市」で検索してください。

## 「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、阿賀野市総合型クラブやろでばみんな、カフェ木いちご、みやした整体院、

※阿賀野市の食育・元気づくり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 …