



食育メール

毎月19日は食育の日

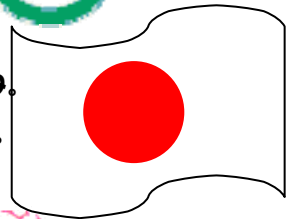
平成22年2月19日号 No.45



毎日おいしいごはん!

三条市の食育目標

- ① ご飯を主食におぜんの形で食べよう!
- ② 朝ごはんを毎日食べよう!
- ③ 地元産の食材を食べよう!



節分も過ぎ、暦の上では春を迎えています。とはいえ、まだまだ寒い日は続きそうですね。さて、バンクーバーオリンピックが始まりました!みなさんの注目ほどの競技でしょうか。今月は、冬のスポーツと食事についてお届けします。



スキートの消費エネルギー
600kcal/時

Winter Sportsを楽しんでいますか?

ウィンタースポーツはバランスを必要とするものが多く、全身を使うため、意外に多くのエネルギーを消費しています。気温の低いところで行われるため、基礎代謝も増えます。スポーツの前後には普段よりもしっかり食事をとりましょう。また、次のことに気をつけて、思いっきり楽しんでください♪



スケートの消費エネルギー
480kcal/時



【参考】

ジョギング：320kcal/時
エアロバイク：160kcal/時

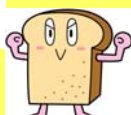
こんなことに気をつけよう!

●食事の時間をつくりましょう

集中力が欠けると、特に怪我につながりやすいスポーツです。食事の時間をしっかり作り、エネルギーが不足しないようにしましょう。プロの選手の中には、チョコレートなどを持ち歩いて、こまめにエネルギー補給を行っている人もいます。



エネルギーのもと!



●貧血に気をつけよう

スキーなど山で行われるスポーツでは、酸素が薄くなるため貧血になりやすくなります。普段から鉄分の多い食品や、吸収をよくするビタミンCも意識してとるようにしましょう。また、食事量が少ないと貧血になりやすいので、毎日3食しっかり食べることが最も大切です。

鉄	ビタミンC
肉・レバー かき・あさり 赤身魚 海藻・ごま ほうれん草	新鮮な野菜 果物、いも類

●水分補給を忘れずに

夏に比べて喉の渇きを感じにくいいため、気づかないうちに脱水になる可能性があります。できるだけこまめに水分補給をしましょう。また、汗をかいていても、体の中は冷えているので、休憩のときには温かい飲み物を飲むとよいでしょう。



雪かきもいい運動に!

雪かきの消費エネルギー
300kcal/時 =



実は雪かきは、エアロビクスと同じくらいの運動強度であると言われています。体重50kgの人が1時間行くと、300kcalものエネルギー消費になります。ショートケーキ1個分ですね。

雪かきもスポーツと同様、長く行う場合は、30分に1回程度水分補給をすることをおすすめします。

また、普段あまり運動をしない人は、軽くストレッチなど準備体操をしてから行くと、膝や腰を傷めにくくなります。



三条市で行っている「健康運動教室」(4月に新期生募集)や「りんぐる」(随時募集)で楽しく運動しませんか? くわしくは三条市健康づくり課スポーツ振興係まで
tel:0256-34-5511 (内線 288)
E-mail: sports@city.sanjo.niigata.jp

朝はあつあつ みそ汁を



「朝の毒消し」と言われる朝食のみそ汁にはこんな効果があります!

☆寝汗で失われた水分や塩分を補給できる。

☆具たくさんにすれば、1品で栄養満点。

☆お酒を飲んだ翌日は、肝臓に運ばれたアルコールが脂肪として蓄積されるのを防ぐ。

☆発酵食品の味噌が腸に働きかけ、快便を促す。 など

朝時間がない人は、前の晩にたっぷり作って温めなおしましょう。

季節の野菜がたっぷり入った、あつあつのみそ汁を召し上がれ!

三条まんま塾



「三条まんま塾」は、食育によって市民と農業を元気にする「三条市食育の推進と農業の振興に関する条例」の理念を実現する市民組織です。生産、加工、流通、消費、医療、教育、環境に関係する人々や団体が協働し、生き生きとした三条を目指します。

「食べること」は誰にでも関係があります。様々な分野の人が一緒に取り組むことで、可能性は果てしなく広がっていきます。

**あなたも「三条まんま塾」の一員になりませんか?
一緒に元気な三条をつくりましょう!**

くわしくはこちらまで

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室
電話 0256-34-5511 (内線 477)
E-mail syokuiku@city.sanjo.niigata.jp