

毎月19日は
食育の日

食事と運動



競技パフォーマンスを向上させる 3つの要素

トレーニング

休養 食事

★コンディションを整える



24H

CONVENIENCE STORE



まだまだ暑い日が続きます！運動時にはもちろん、



日頃から水分補給を忘れずに

汗をたくさんかいた時は、水分の吸収が良いスポーツドリンクで、汗で失われたミネラルの補給も忘れずに。家庭でも簡単にできるレシピを紹介します！

【レシピ】

水……………1リットル
砂糖…………大さじ5
塩……………1つまみ
レモン汁…適量

●お酒で水分補給はできません

アルコールは利尿作用があるため、飲んだお酒の量以上に尿として水分が出てしまいます。お酒を飲む前後には、意識して水やお茶を飲むようにしましょう。

毎日このタイミングでコップ1杯（200ml）水分補給を！



自分の活動に合わせて食事選びをしてみませんか？



スマートミールとは・・・

一食で主食・主菜・副菜が揃い、野菜がたっぷりで、塩分の取り過ぎにも配慮した健康的な食事のことです。複数の団体からなるコンソーシアムが審査・認証を行っています。

ちゃんと

1食あたり

450～650kcal 未満

一般女性や高齢者、中年男性で、生活習慣予防に取り組みたい人向け

しっかり

1食あたり

650～850kcal

一般男性や身体活動量の多い女性向け

地産地消推進店

で提供しています

詳細はこちら→



旬の食材紹介

9月は“日本梨”

市で一番たくさん作っている果物は何でしょう？答えは夏から秋にかけて楽しめる梨です。出荷量が多い理由の一つに、出回る時期の長さがあります。8月下旬に出回る幸水から始まり、豊水、あきづき、新高、新興と12月上旬まで長い間楽しめます。お気に入りの品種を探してみるのもいいですね！



一編集後記 編集者のせきから食生活日記

おすすめの食材や食べ方、食にまつわる楽しいエピソードを紹介します。

今年の夏は9月に入っても30度を超える日が長く続き、暑さのせいで食事の準備が億劫になることがしばしば…。そんな時には必殺の“素”を使います。先日は塩麻婆豆腐の素を使いました。ただレシピに通りに作るのではなく、ナスと甘唐辛子を入れてみました。最初に野菜を少量の油で色が付くまで炒め、あとは素のレシピに従って調理し、おいしくいただきました！ナスは縞模様に皮をむくと、味がよく染み、食感も良くおすすめです。

食育の視点の主要施策（食育の推進と農業の振興に関する計画）

- 1 米飯食の推進（ごはんを主食にお膳のかたちでしっかり食べよう）
- 2 共食の推進（一緒に食べておいしさを共有しよう）
- 3 食文化の伝承（食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう）

まずは1g塩を減らそう！

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。
一日の食塩の目標量を知り、とり過ぎに気をつけましょう。

男性 7.5g 未満 女性 6.5g 未満 血圧の高い方や治療中の方 6g 未満

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5448（直通）

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp