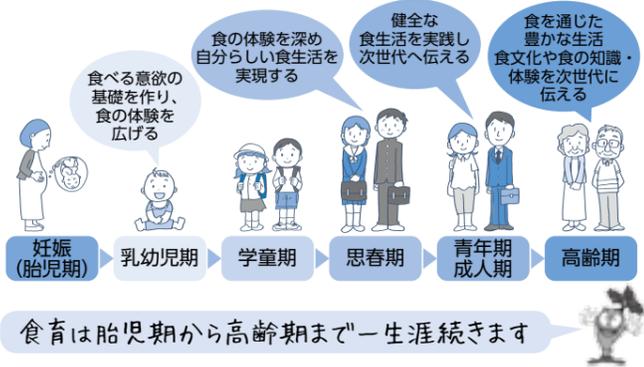


## ライフステージと実践したい食育



食育は胎児期から高齢期まで一生涯続きます

健康のために、ある特定の食品だけを食べたら良いというものはありません。栄養バランスが大切です。食事を作ったり、選んだりするとき、主食、主菜、副菜などを意識し、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、食物繊維などを取りましょう。小さな子どもで一回の食事で栄養バランスが取れなかったときは、間食でおにぎりや果物を取ることもおすすめです。一日をとおして栄養バランスを整えていくことが大切です。

生活リズムを整えよう  
一日三食の食事を取るためには、朝すっきり目を覚ますことが大切です。朝の光を見ると体内時計をリセットしたり、セロトニンという脳内で働く神経物質が分泌されたりします。セロトニンは、不安や恐怖の気持ちを抑え、穏やかな気持ちにす



子どもとの遊びの中で食育を取り入れよう  
食べ物の絵本を一緒に読んで「おいしそうだね」と子どもと話すことや怪我に注意しながら、野菜を洗う、おにぎりを作るなど簡単な調理を行うことも食育です。子どもの好き嫌いが多くて困っているという相談を受けます。「食育」を通して「食」を好きになる・楽しむということがから始めませんか。身近な「食」への意識を変えることが第一歩です。楽しく取り組んでいきましょう。



子どもとの遊びの中で食育を取り入れよう

る働きがあります。セロトニンを増やすために大切なことがあります。  
① 朝日をたっぷり浴びる  
② バランスの良い食事を取る  
③ 体を動かす  
「食」と共に生活リズムも意識していきましょう。



## 6月は食育月間です 「食べる力」＝「生きる力」を育む食育

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

なぜ食育が重要とされているのか

「食育」が重要とされる背景には、近年、食に関連したさまざまな課題が浮上しているからです。例えば、栄養の偏りや不規則な食事、生活習慣病などの増加が挙げられます。

新型コロナウイルス感染予防のために自宅で過ごす時間が増えている今、自分と家族の心と体の健康のために「食育」に取り組んでみませんか。

「食」の知識を見つけよう

本、テレビ、インターネットなどで「食」の情報を得ることができま。例えば農林水産省のこともページには、子どもだけでなく大人も遊びながら学べる食育のページがあります。「農林水産省 こどもページ」とインターネットで検索してください。

「食」を選択する力を付けよう

健康のために、ある特定の食品だけを食べたら良いというものはありません。栄養バランスが大切です。食事を作ったり、選んだりするとき、主食、主菜、副菜などを意識し、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、食物繊維などを取りましょう。小さな子どもで一回の食事で栄養バランスが取れなかったときは、間食でおにぎりや果物を取ることもおすすめです。一日をとおして栄養バランスを整えていくことが大切です。

## こんな時だからこそ筋肉を貯筋しましょう 自宅でできる簡単筋トレ！

生涯学習課 体育振興係 ☎(232)4917

新型コロナウイルス感染拡大防止のため外出する機会が減り、運動不足になる人が増えています。そこで、自宅でできる簡単な筋トレを紹介するので、運動不足解消・免疫力アップのため、自宅での運動に取り組みましょう。自分のできる範囲でぜひ実践してみてください。

### ①基本の姿勢

椅子に浅く座り、背筋をまっすぐ伸ばし、足を床につけるようにしましょう。足は肩幅に開き、つま先を前に向けます。



### ②つま先(前脛骨筋)

ゆっくり息を吐きながらつま先を上げ、吸いながら下ろします。(交互に20回程度)



### ③かかと(下腿三頭筋)

ゆっくり息を吐きながらかかとを上げ、吸いながら下ろします。(交互に20回程度)



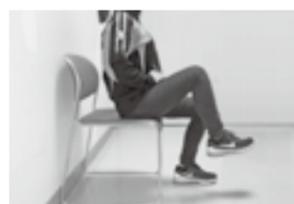
### ④膝伸ばし(大腿四頭筋)

膝を前に伸ばして、2秒間保ちます。片足ずつゆっくり交互に行います。(交互に10回程度)



### ⑤もも上げ(腸腰筋)

ゆっくり息を吐きながら太ももをゆっくり上げて、吸いながら下ろします。(交互に10回程度)



### ⑥スクワット(大腿四頭筋・大殿筋)

目線をまっすぐにし、手を椅子に添えます。おしりを後ろに引きながら、ゆっくり膝を曲げます。つま先と膝は同じ向きにしましょう。この動作を繰り返します。(10回程度)



### ⑦背伸び(下腿三頭筋)

足を肩幅に開き、つま先と膝を同じ方向に向けます。手を椅子の上に添えて、よい姿勢のままつま先立ちになり、その後ゆっくりかかとをもとに戻します。(20回程度)



### ⑧横上げ(中殿筋・小殿筋)

足を肩幅に開き、つま先と膝を同じ方向に向けます。手を椅子に添えて、片足に重心をずらし、もう一方の足を床から浮かせ、側方に上げます。5回ずつ行います。



※最新の研究結果から、大腿前部の筋肉は不活動によって2カ月で1%減少することがわかっています。これは、通常に加齢変化の1年分に相当します。日常生活に少しでも運動を取り入れ、健康的な体づくりに努めましょう。