



◆佳作 (評) 印西の新たな魅力を発見させてくれる一枚。雄大な景色に酔いしれてしまいそう。
◆大人の休日 (山田)
◆鈴木康雄 (山田)

印西市観光協会主催

第 21 回 ふるさと発見フォトコンテスト

いんざいの原風景



平成 20 年 7 月に実施した「印西市生活習慣調査、食習慣調査」によると、朝食を取る頻度が「毎日」は、いずれの対象でも高く、特に就学前児童本人は、96・1%の結果でした。年代が

①早起き→早寝する
体内のリズムを整え、睡眠の質を高めるためには、まず「早起き」からスタート。
おのずと「早寝」につながって、朝は元気に迎えることができます。朝食を取る食欲もわきます。
②夜遅くの飲酒は控える

④無理せず、少しずつ慣らしていく
朝食抜きの生活が長いと、食べ始めは体に違和感を覚えることがあります。体が正常なリズムを刻むための調整過程なので、果物や牛乳などから徐々に慣らしていく。

いきいき生活情報

朝食は、

健康な心身をつくる第一歩

みなさんは、朝食を食べていますか。一日の最初に脳や体に栄養を補給する朝食には、大切な役割があります。
朝食を抜いて昼食まで何も食べないと、脳の働きが鈍り、仕事や作業効率が悪くなってしまいます。また、長時間エネルギー不足の状態が続くと、危機を感じた体が食事を取ったときにエネルギーをため込もうとします。
このため、朝食を抜くと脂肪を蓄えやすい体になり、肥満の原因にもなります。

①朝食の効用
②家族みんなの健康マネジャー
③「朝食しっかり」で糖尿病が改善
④体力アップとダイエットに

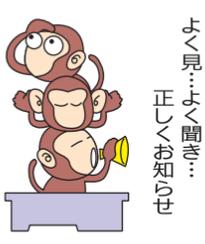
⑤朝は「おなか、すっきり」のゴールデンタイム
⑥朝は「おなか、すっきり」のゴールデンタイム
⑦朝は「おなか、すっきり」のゴールデンタイム

⑧朝は「おなか、すっきり」のゴールデンタイム
⑨朝は「おなか、すっきり」のゴールデンタイム
⑩朝は「おなか、すっきり」のゴールデンタイム



元気な食卓 196
ねばねばさっぱりサラダ
いろいろ食べて生活習慣病予防！
材料 (4人分)
オクラ 5本、レタス 2枚、長イモ 100g、キュウリ 1本、トマト中 1個、メカブ (味無し) 2パック、ポン酢大さじ 3。
作り方
①オクラはさっとゆでて輪切りに切る。
②長イモ・キュウリ・トマトは 1cm くらいの角切りにする。
③レタスは、手でちぎり 1口大にする。
④①②③とメカブ、ポン酢を食べる直前に混ぜ合わせて皿に盛る。
★1人あたり栄養価
エネルギー 41kcal、たんぱく質 1.9g、脂質 0.2g、カルシウム 31mg、塩分 1.1g。
提供…地区健康推進員のみなさん。

こちら編集室



よく見！よく聞き！
正しくお知らせ
秘書広報課広報広聴班

四年に一度、世界を熱狂させる暑い夏…夏季オリンピックが間もなく始まります。
オリンピックは古代ギリシアの都市・オリンピアの祭典をもとに、19世紀末に復活しました。
おなじみの「五輪マーク」は、5つの大陸 (青↓オセアニア、黄↓アジア、黒↓アフリカ、緑↓ヨーロッパ、赤↓アメリカ) を表すというのが通説ですが、スポーツの5大鉄則 (情熱・水分・体力・技術・栄養) を表すという説もあるようです。
世界大戦や各国の情勢で、中止になった年もあったオリンピック。夏季大会では、今年記念すべき第30回を迎えます。
本紙1面でも、市内の順天堂大学から、加藤選手をはじめ、代表選手を紹介しています。各選手の健闘をお祈りします。