

# 大衡村食育講話会開催のお知らせ

日々の食事、健康管理について学ぶ講話会を小学校で開催します。  
毎日の食生活・食習慣のヒントを得る良い機会ですので、村民の皆様もぜひご聴講ください。

- ◆日時 8月29日(火) 午前11時30分～午後0時15分
- ◆会場 小学校 多目的教室
- ◆演題 「食べることから見えること！」
- ◆講師 食と環境教育のアドバイザー 中尾 卓嗣氏 たかつく
- ◆入場料 無料
- ◆申込方法 8月25日(金)まで健康福祉課に電話で申し込みください。
- ◆問い合わせ先 健康福祉課 ☎345-0253



## おおひら代謝アッププロジェクト(夜間運動教室)

～楽しく始める自分のための運動～

全8回コース  
参加費無料

楽しく自分のために運動を始めてみませんか。基本編ですので、運動が苦手な方でも気軽に参加できます。2回目以降からでも参加できますので、ぜひご参加ください。

開催日	テーマ	運動強度
1 8月1日(火)	測定 体力に自信はありますか ～誰にでも簡単にできる体力測定(4種目)・体成分測定～	—
2 9月5日(火)	ストレッチ 膝を伸ばして両手を足先につけられますか ～ストレッチの基本編!しなやかな体づくり～	弱
3 10月3日(火)	歩行 自分に合った歩き方を知っていますか ～歩き方の基本編!歩くだけで運動不足解消～	▲
4 11月7日(火)	筋トレ 自分の体重を自分の筋力で支えられていますか ～筋肉トレーニングの基本編!筋トレで関節痛予防～	
5 12月5日(火)	バランス 体のバランスを気にしていますか ～バランス運動の基本編!体幹を鍛えてバランス強化～	強
6 平成30年 1月9日(火)	ストレッチ 歩行 冬は運動できない季節だと思いませんか ～ストレッチと歩き方の復習!正月太り解消～	弱
7 2月6日(火)	まとめ 毎日できる自分のための運動 ～総集編!ストレッチ～バランス運動を振り返る～	弱～強
8 3月6日(火)	まとめ 毎日できる自分のための運動 ～総集編!ストレッチ～バランス運動を続けましょう～	弱～強

- ◆対象者 20歳～74歳の村内にお住まいの方
- ◆募集人数 先着30名
- ◆場所 福祉センター
- ◆時間 午後7時～8時30分(受付 午後6時30分～)
- ◆講師 株式会社マルシンク 健康運動指導士
- ◆協力 大衡村運動普及サポーター



※運動しやすい服装でお越しください。タオル、飲み物は適宜ご準備ください。上靴は不要です。  
※体成分測定もできます。

◆申込・問い合わせ先 健康福祉課 ☎345-0253

## 第2期大衡村食育推進計画



ライフステージ別食育推進 思春期(13～18歳)①

【テーマ】 自立に向けた食生活の基礎づくり

思春期は、部活動や受験勉強などにより生活リズムが乱れ精神的にも不安定になりやすいことから、食事リズムも不規則になりがちです。  
友達やマスメディア等からの影響も強く受けやすく、誤った認識による過度のダイエットや偏食による肥満等の健康上の問題点も生じやすい時期です。

### 目標 健康や食への正しい知識と技術を修得し、自己管理する力を身につけよう



- ①自分の体調に合わせた食事をとりましょう  
体調がすぐれないときは、消化が良いものや栄養があるものを選んで食べることがポイントです。  
また、この時期は体型についても気になる時期です。自分の標準体重を知りその体重に自分の体重を近づけることで、体調も崩しにくくなります。
- ②「主食・主菜・副菜・汁物」がそろった食事を心がけましょう  
さまざまな食材を使うので、自然と栄養バランスが良く丈夫な体づくりができます。

### 家庭での取り組みのポイント

#### ◆自分の標準体重を知る

標準体重とは、BMI(身長と体重のバランス)が22になる体重のことです。

例)身長150cmの人の標準体重

- ①身長をmの単位にします。1.50mとなります。
- ②計算式に当てはめてみます。【計算式:身長(m)×身長(m)×22】  
⇒1.50×1.50×22=49.5kg

身長150cmの人のベストな体重は49.5kgということになります。



#### ◆バランスの良い食事をする

気軽なファストフードや外食、インスタント食品では十分に野菜や果物が摂れないため、成長に必要な「ビタミン」や「ミネラル」などの栄養素が不足してしまいます。また、カップラーメンやハム、ソーセージ等の加工食品に含まれる「リン」という栄養素は、過剰に摂り続けると骨の形成に必要なカルシウムの吸収を妨げ、骨がなかなか形成されなくなってしまいます。

この時期は大人の体へと移行する大切な時期ですので、外食や加工食品に偏りがちな食事は控えましょう。

また、体型を気にして食事を抜いたり同じものばかり食べたりしていると、十分な栄養が摂れず体調を崩しやすくなります。成長期のこの時期は、基本的には食事を制限して体重を減らす必要はないので、脂肪を燃やしやすいようにするために運動をして筋肉をつけましょう。

主食	主菜	副菜
ごはん、食パン、麺類 炭水化物を多く含むもの	魚、肉、卵、大豆等 たんぱく質や脂質を多く含むもの	野菜、いも、海藻等 ビタミン、鉄、カルシウム、 食物繊維等を多く含むもの

◆問い合わせ先 健康福祉課 ☎345-0253