

はぴらる通信



食や水分補給を工夫して暑い夏を乗り切ろう!

食のまめ知識① 夏野菜で暑い夏を乗り切ろう!

夏野菜は水分とカリウムが豊富。身体にこもった 熱を冷ましてくれます。夏場は紫外線や暑さのスト レスで活性酸素のダメージを受けやすいので、抗酸 化作用がある野菜は夏にぴったり。夏バテにも効果 的です。ピーマンのビタミンCやトマトのリコピン などはコラーゲンの合成を助け、メラニン色素の沈 着を防ぎ、夏の肌をサポートしてくれます。

トマト、キュウリ、





ゴーヤなど、夏野菜を食べましょう!

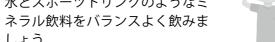
食のまめ知識②

夏は上手に水分補給をして、 熱中症や夏バテを予防!

水の温度は5~15℃が体での吸収が早くクールダ ウンに効果的です。水を一度にたくさん飲むと胃液 が薄まり胃の働きが低下し夏バテの原因になりま す。

POINT! 1回に飲む量は10分間で300m l まで

- ・1回に飲む量は、コップ一杯程度 とし、ゆっくり飲みましょう。
- 水とスポーツドリンクのようなミ しょう。



Q. 健康推進課(健康センターはぴふる)の管理栄養士たちはどんな仕事をしているの?

▲ 私たちは健康教室や栄養相談を通じて、健康づくり をサポートしています。食事は健康づくりの基本! 乳・幼児から高齢の方まで、食に関する悩みなど、気 軽にご相談ください。













▲健康推進課(健康センターはぴふる)

Q. 敦賀市食生活改善推進員はどんなことをしているの?

▲ 市民の健康づくりのために、地域や健康センター はぴふるで食生活改善を中心とした「食のアドバイザー」 として積極的に活動しています。

Q. 食生活改善推進員になるにはどうしたらいいの?

A. 健康推進課主催の養成セミナーを6か月間受講した 後に活動します。今年度の養成セミナーは9月に開講し ます(詳細は来月号で)。

市民の方の健康づくりを食を通してサポートしませんか? 皆さんの応募をお待ちしています。





問合せ先 健康推進課 **☎**25-5311

おいでよ!中池見/

この夏の注目イベント!!

なかいけみ生きもの探偵団



中池見には、どんなカメがいるんだろう?カ メのいそうな場所を推理して、ワナを仕掛けた り、しかけたワナをあげてカメの種類や大きさ などを調べ、カメマップを作ります。

と き・内 容

- ・7月29日(土)「カメのすみかを探せ」
- ・7月30日(日)「カメの種類を調べよう」
- ・8月26日(土)「カメマップを作ろう」

※各回とも9時~11時

小中学生※小学3年生以下は保護者同伴

員 15人 (要申込、先着順)

、樫曲79号奥堀切

20

 \mathcal{O}

参加費 各回200円

するTeam Wildcatの皆さん。