

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。

▶ピーマン、ナス、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300ml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ネラル飲料をバランスよく飲みましょう。



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？

A. 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）の栄養士

Q. 敦賀市食生活改善推進員はどんなことをしているの？

A. 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。



◀健康に関するイベントにて、参加者と交流する食生活改善推進員

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。

▶子育て世代を対象とした健康教室で、乳・幼児期の食について説明する様子



問合せ先 健康推進課 ☎25-5311



おいでよ！中池見



夏の中池見は、生き物たちでいっぱい！
元気な生き物たちに、会いに行こう！

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、しかけたワナをあけ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
対象 小中学生※小学3年生以下は保護者同伴
定員 15人(要申込、先着順)
参加費 各回200円

生き物カードゲットだぜ！
中池見を代表する生き物42種がカードになりました。あらかじめ購入していただいたターゲットカードの生き物を見つけるとゲットできます。ターゲットカードには生き物を見つけるヒントが書かれていますが、スペシャルデイ(8月は20日(日))には、詳しいヒントがもらえますよ。



問合せ先
NPO法人中池見ねっと
☎090・8269・9801
info@nakaikenet.raindrop.jp

定期イベントも開催中
中池見の豊かな自然とふれあいながら、保全活動などに楽しく参加いただけるように、定期的にイベントを行っています。

●**定例自然観察会**
毎月第2日曜日 10時～12時

●**ザリガニバスターズ**
※詳しくは12ページ参照
毎月第3日曜日 10時～12時

中池見保全活用協議会の
会員を募集しています



▲中池見でトレイルランを企画するTeam Wildcatの皆さん。

問合せ・申込先
中池見人と自然のふれあいの里
(桜曲79号奥堀切)
☎20・1110

開園時間 9時～16時30分
※入園は16時まで

休園日 月曜日、休日の翌日

中池見の保全活用を通じて敦賀市を元気にしませんか？保全活動を通して団体のPRや、団体間の交流親睦を図ることが出来ます。また、「ラムサール条約湿地 中池見」のブランド力を活かし、市内の観光や商店、産業と連携した商品開発・販売などが期待できます。詳細は、左記の問合せ先にご連絡ください。