

暑さに負けず、元気に夏を乗り切ろう!

夏場の食事のポイント

食欲がない、体力がもたない、疲れがとれない。夏バテしないで暑い夏を乗り切るために、毎日の食事で工夫できるポイントをお知らせします。

夏を乗り切る! ごはんのひと工夫

食欲があるとき

食欲がある時は、しっかり食べて夏バテを予防しましょう。特に肉や魚などのたんぱく質を積極的にとることで、疲労が回復し、スタミナも付けることができます。



食欲がないとき

食欲がない時は、レモン、お酢、トマトなどの「酸味」、こしょう、からし、カレー粉などの「香辛料」などを加えて味にアクセントをつけることで、食べやすくなります。



さらに、もうひと工夫! 「よく噛む」

夏は、ついつい食べやすいめん類ばかりを食べてしまいがちです。めん類を食べるときは、めん類だけに偏らないよう、副菜に野菜を用意することや、ゆっくりよく噛んで食べることを意識しましょう。特に、よく噛むことは、自律神経を刺激し、夏バテや食べ過ぎの予防に繋がります。

イキイキ健活! プラス1 健康のアクション

楽しく食べよう! 3食&3色

3食 あまり食欲がない時でも、朝・昼・夕3回の食事を欠かさずとすることで、生活リズムが保たれます。

3色 いつもの食事にきいろ、あか、みどりの3色がそろっているか確認しましょう。3色そろえて食べることで、バランスよくいろんなものを食べることができます。

色	きいろ (主食)	あか (主菜)	みどり (副菜)
役割	エネルギーになる	血や肉になる	からだの調子を整える
主な食品	ごはん、パン、いも類 	魚・大豆・卵・肉・乳製品など 	野菜・果物など

問合せ先 健康推進課 ☎25-5311

7.28(土)
「福井しあわせ元気」国体・障スポ 敦賀市開催50日前記念イベント
17:00 ~ 18:30 神楽町1丁目商店街通り
11:00 ~ 22:00 氣比神宮周辺

◆はびねずダンス
◆手作り歓迎アート披露贈呈式
◆炬火名発表・表彰
◆書道パフォーマンス
◆集火セレモニー

いよいよ国体・障スポ開催が近づいてきました。敦賀市開催50日前を記念し、7月28日に「氣比神宮の杜フェスタ」と連携して、記念イベントを行います。炬火集火式、手作り歓迎アート披露贈呈式など、国体・障スポ開催に向けたステージイベントとなります。また「氣比神宮の杜フェスタ」では、氣比神宮境内にろうそくの灯で天の川(ミルキーウェイ)を創り、幻想的な空間を演出します。その他、例年好評の路上パフォーマンスやわくわく屋台など、様々な催しがあり、家族でお楽しみいただけます。ぜひ会場までお越しください。

また、「敦賀市の火」の炬火名の募集を行ったところ、市民から555作品の応募をいただきました。この中から選ばれた炬火名を、敦賀高校書道部の書道パフォーマンスとともに発表します。

手作り歓迎アート披露贈呈式



採火イベントでの火おこしの様子

国体・障スポの期間中、選手たちを見守るシンボルとなる炬火。炬火は、県内17市町でおこした火をひとつにして、完成させます。敦賀市では開催100日前記念イベントで、市内スポーツ少年団の子どもたちに火おこし(採火イベント)を行ってもらい、多くの火を誕生させました。炬火集火式は、これらの火をひとつにして「敦賀市の火」を誕生させるものです。

炬火集火式

交通規制にご協力ください
大変ご迷惑をおかけしますがご理解とご協力をお願いします。
規制時間 7/28(土) 8:00 ~ 23:00

心温まるおもてなしで迎えするため、手作り歓迎アートの制作を行っています。市内小学校の児童による「メッセージ横断幕」、市内高校美術部、書道部の生徒による「手作りフラッグ」と「ガラスアート」。これらの作品の披露・贈呈式を行います。心のこもった作品をぜひご覧ください。



手作り歓迎アート製作の様子

福井しあわせ元気国体・福井しあわせ元気大会 敦賀市実行委員会事務局 (国体推進課)

〒914-0823 福井県敦賀市沓見149-1 敦賀市総合運動公園内
TEL 0770-22-8255 FAX 0770-47-5282
E-mail kokutai@ton21.ne.jp

● SNS (Instagram・Twitter・Facebook)
アカウント名「@tsuruga2018」

● ホームページ [福井国体 敦賀市](http://www.city.tsuruga.lg.jp/kokutai/index.html) 検索
<http://www.city.tsuruga.lg.jp/kokutai/index.html>