

・広域情報掲示板・

ぐるぐる庄内

Guruguru Shonai



酒田市 いか釣り船団出航式

日 6月11日 時 午前10時 場 酒田港袖岡ふ頭
(雨天時は山形県漁業協同組合酒田支所) 内 いか焼き・水産加工品等の販売、太鼓道場「風の会」の演奏等 問 酒田市農林水産課 ☎0234-43-8708

庄内町 ヨガ×座禅in白狐山光星寺

日 6月17日 時 午前10時～午後1時30分 場 同寺 定 先着20人 費 中学生以上…2,500円 小学生…1,500円 持 ヨガマット(貸出しあり)等 申 庄内町観光協会 ☎0234-42-2922

遊佐町 新緑の高瀬峡ハイキングと打ちたてそば昼食

日 6月18日 時 午前8時30分～午後1時(しらい自然館集合) 定 先着15人 費 2,200円(昼食代等) 申 6月13日 まで鳥海山おもしろ自然塾推進協議会 ☎0234-72-2069 へ 他 小雨決行

庄内町 しょうない金魚まつり2023

日 6月22日 まで 時 午前9時～午後6時(26日は午後5時まで) 場 庄内町新産業創造館クラッセ周辺 内 庄内金魚・錦鯉の販売、スタンプラリー抽せん会、マルシェ等 申 庄内町観光協会 ☎0234-42-2922

声 voice

市への意見や質問、広報を読んだ感想などをお寄せください。
◎送り先 本所総務課 ☎35-1117

Q 健康的な食事の取り方を教えてください

栄養バランスの良い食事を心掛けていても、ついつい食べ過ぎたり、お肉や揚げ物だけの料理で済ませたりしてしまいます。食生活を改善したいので、健康に気を付けた食べ方を教えてください。

A 「スマートイート」を実践しましょう

スマートイートとは、「健康作り」に役立つ賢い食べ方」のことです。満腹感を得ることや食べる順番などを意識することで、食べ過ぎを防ぐことができます。また、野菜を意識してとることも大切です。スマートイートを心掛けながら、健康な食事を目指しましょう。

■スマートイートの3つのポイント

①食前と食後に水またはお茶を適宜飲みましょう

▽水分と一緒に取る
と食べ過ぎ防止に
つながります。



②野菜から食べましょう

▽野菜に含まれる食物繊維が胃の中で体積を増すことで、満腹感につながります。



▽急に血糖値が上がることを防いでくれます。

★野菜料理は1日5皿(生野菜350g)が目安です!

③よくかんで、20分以上かけてゆっくり食べましょう

▽満腹を感じる始めるのは食事開始から約20分後です。時間を掛けて食べることで、食べ過ぎを防ぐことができます。



★1口で20回かむと、肥満防止や脳の活性化など様々な効果が得られます。

■野菜たっぷりメニューを紹介!

市HPでは、主菜・副菜等のカテゴリーごとに、野菜たっぷりのメニューを紹介しています。ぜひ、作ってみてください。

市HPはこちら



〈健康課 (31)3626〉