

何か運動しないと、メタボになってしまふかな

# けんこう広場

## ～ウォーキング、手軽な運動コツコツと～



最近おなか周りも気になるし「何か運動でも始めようかな」と考えているあなた!! まずは気軽にできるウォーキングから始めてみませんか?

津山市では、日常的に運動している人の割合が増加していますが、20・30歳代の女性においては、まだまだ低い割合にとどまっています。

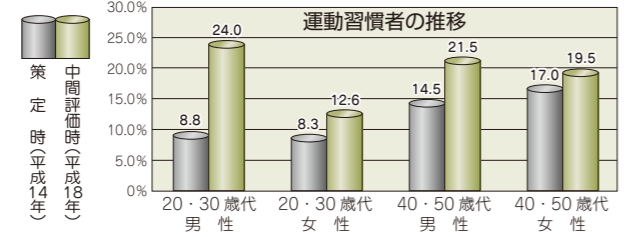
まずは日常生活でもっと歩く機会を増やし、今より1,000歩(約10分)多く歩くことから始めましょう。

運動効果を上げるためには、視線をまっすぐ前に向け、腕を大きく振るといった正しいフォームで歩きましょう。少し息がはずむくらいの早足で歩くことで消費エネルギーもアップします。

- ◎こまめに体を動かすように心掛けましょう
- ◎自転車を利用したり、階段を利用したりするなどの運動する機会を作りましょう
- ◎週に2日以上は体を動かす日を作りましょう



### 「津山市健康基礎調査」から



健康つやま21では「意識的に運動を心掛けている人の増加」を目指しています

問い合わせ先 健康増進課 32-2069

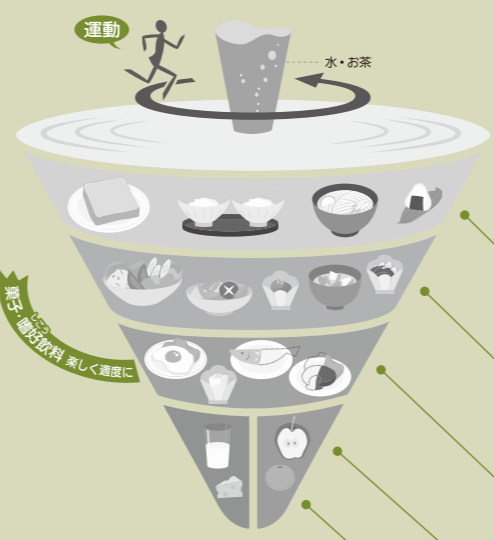
# 食育通信

Vol.10



## 『食事バランスガイド』って何? あなたの食事は大丈夫?

毎月19日は食育の日



1日分	料理例
<b>5-7 主食</b> (ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯、うどん1杯、もりそば1杯、スパゲッティ
<b>5-6 副菜</b> (野菜、きのこ、いも、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢の物、舞茸とごぼうの味噌汁、ほうれん草のお浸し、ひじきの煮物、煮豆、きのこのコンソメ 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮つけ、かぼちゃの煮物
<b>3-5 主菜</b> (肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉、魚、卵、大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷奴、納豆、目玉焼き1個、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろと豆腐の刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
<b>2 牛乳・乳製品</b> つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳1本分
<b>2 果物</b> つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個

イラストは「ごま」をイメージして描かれており、食事のバランスが悪くなると倒れてしまうことを表しています。また、ごま自体は食事を5つの料理区分に分け、望ましい食事のバランスと量を料理のイラストで表現しています。

料理の分量を1つ(SV)という単位で表し、料理区分ごとに1日に食べるのが望ましい量を表しています。各区分の1回に食事する量の料理がいくつ(SV)分に当たるかを表しています。

※「食事バランスガイド」の基本は、2200kcal±200kcal程度の食量です。ほとんどの女性と身体活動量が低い男性が該当します

※厚生労働省と農林水産省の共同策定

皆さんは食事をする時、バランスを考えて食べていますか? 健康のためには食生活が大切だと分かっているけど、毎日のことなのでなかなか大変です。「食事バランスガイド」は「何をどれくらい食べれば体に良いのか分からない」「忙しい毎日の中で栄養を意識して食べるのが難しい」という人にも、バランスのとれた食事がひと目で分かるように作られたものです。しかし「食事バランスガイド」の内容を食事作りの参考にしている人は、津山市では9.4%とまだまだ少ないようです(平成18年市健康基礎調査)。「食事バランスガイド」の内容を知って、あなたや家族の食事に活用しましょう!

問い合わせ先 環境生活課 32-2051

# エコロジ

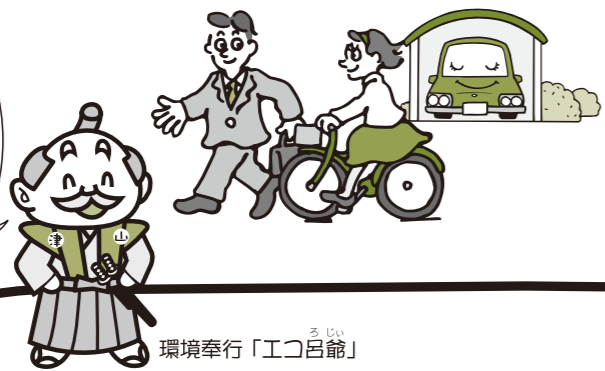
**「フリーマイカーデー」を実施しよう!!**

自動車はとても便利な交通手段です。その反面、地球温暖化の原因となる二酸化炭素などの温室効果ガスを大量に排出し、環境に悪影響を与えます。次世代に住み良い環境を引き継ぐためにも「フリーマイカーデー」を実施し、二酸化炭素などの排出削減に努めましょう。

**「フリーマイカーデー」とは?**

自動車通勤している人が実施日を決めて、徒歩や自転車、相乗り、公共交通機関で通勤する取り組みのことです。市では、地球温暖化対策や省資源・省エネルギー対策などに役立つことから、県が実施している「岡山県下統一ノーマイカーデー」に合わせ、今年度から年2回実施しています。今年度は5月30日に第1回目を実施し、第2回目を10月31日(金)に実施します。

地球温暖化防止のために、皆さんのご家庭や事業所、団体などでも「ノーマイカーデー」に取り組みしましょう。



10月31日は、みんなでノーマイカーデー! 自動車通勤を自粛するのじゃ!

環境奉行「エコロジ」

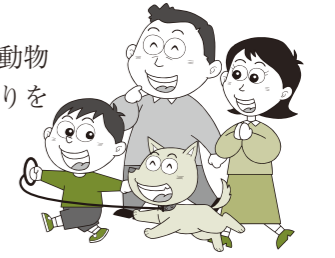
## マナーを守って犬を飼っていますか?

- 最近、次のような苦情や相談が増えています。
- ・道端や公園に犬のふんが落ちている
  - ・犬をひもでつながずに散歩している
  - ・隣の犬が一日中ほえてうるさく、眠れない
  - ・隣で飼っている犬のふんのおいが臭い

- 犬の飼い主には、多くの義務と責任があります
- ・犬の登録を行う
  - ・毎年1回、狂犬病の予防注射を受ける
  - ・犬の首輪に鑑札と注射済票を付ける
  - ・散歩の時は、犬の首輪にひもを付ける
  - ・犬がしたふん尿は適正に処理する
  - ・放し飼いをしない など

犬と一緒に暮らしていくためには、周りの人に迷惑や危害を及ぼさない心配りが大切です。

マナーを守り、人と動物が共生できる地域づくりを心掛けましょう。



**犬の登録・狂犬病予防注射について** 環境生活課 32-2056  
**犬の飼い方などの相談** 県動物愛護センター 0867-24-9512

**困ったときの相談先** 市民相談室 32-2057  
土・日曜日は、県消費生活センター 086-226-0999