

佐渡市健康推進協議会は、市民の健康増進に関する意識の高揚を図り、健康で豊かな地域づくりに寄与することを目的に活動しています。



金井支部では健康劇「金井いきいき健康バス」を各地区で披露し、生活習慣病予防について啓発活動を行っています。地域の方が楽しく学ぶ機会にもなり、好評です。



また、赤泊支部では「あいびす」という運動グループがあり、毎月、赤泊地区の各名所をめぐるながらのウォーキングや室内でニュースポーツなどの運動をして運動不足解消にとりくんでいます。

甘いものにご用心

糖分をとりすぎると、エネルギー過剰となり、体内で中性脂肪に変わり肥満のもととなり、高血圧の原因になります。

さらには脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病の引き金にもなります。

◇間食の量と時間を決めよう

○糖分がたくさん含まれている甘いお菓子やジュースなどは、できるだけ控える

のどが渇いたら水やお茶を飲みましょう。果物は果糖が多いので、1日当たり握りこぶし1個分(150~200g)が目安。

○回数を決めて、だらだら食べない

夜遅い時間は脂肪が蓄積されやすいので、夕方以降は甘いものを控える。

○バランスの良い食生活を営むためには…

砂糖の量 ⇒ 1日に大さじ1~2(10~20g)まで

間食 ⇒ 1日100~200kcalまで

◇料理は薄味にしよう

調味料はできるだけ控え、素材そのものの味が分かる味付けにする。甘味だけでなくエネルギーも高いので、使い過ぎないように。

ヘルシー野菜料理

~夏野菜をたっぷり食べよう~

胡瓜ともやしの酢の物

材料(2人分)

きゅうり:50g

もやし:80g

トマト:1/2個

たれ(A)

すりごま:小さじ1、

しょうゆ:小さじ2、

砂糖:大さじ1/2、酢:大さじ1と1/2



作り方

- ① きゅうりは千切りにする
- ② もやしは、さっとゆでて冷ましておく
- ③ トマトは1cm角に切る
- ④ ①~③の材料をまぜ、食べる直前にAのたれで和える。



チョコレート(1枚40g)
220kcal、砂糖20g



あんパン(1個80g)
213kcal、砂糖23.2g



ジュース
(250ml)
123kcal、砂糖20.5g



スポーツ飲料
(250ml)
63kcal、砂糖15.5g

大さじ1杯のカロリー



砂糖	40kcal
はちみつ	65kcal
みりん	43kcal

お問い合わせ
小木港祭り実行委員会(小木町
商工会内) ☎ 86-2216

※特設ステージは29日(土)午後5時45分~午後7時45分

※花火大会は29日(土)午後8時~(荒天順延31日(月)まで)

会場 小木町内一円、小木港

日時 8月29日(土)終日

8月30日(日)終日

8月29日(土)午前8時45分~

越しをお待ちしています。

また、花火前の特設ステージには、

フラダンス、友好都市の入間市「お

囃子」、歌謡ショーには、門倉有希

さん、佳山明生さん、石井里佳さん

らが出演します。多くの皆さまのお

越しをお待ちしています。

花火大会は、三尺玉2発や、佐渡

島内最大の二尺玉入りの超豪華ス

ターメインが打ち上げられ、佐渡の

夏祭りの最後を彩ります。

「小獅子舞」「大獅子舞」「鬼太鼓」「ち

とちんとん」「祭り太鼓」などが門

付けして回ります。

「神輿渡御」

「小獅子舞」「大獅子舞」「鬼太鼓」「ち

とちんとん」「祭り太鼓」などが門

付けして回ります。

「神輿渡御」

「小獅子舞」「大獅子舞」「鬼太鼓」「ち

とちんとん」「祭り太鼓」などが門

付けして回ります。

小木港祭りに
お越しください

