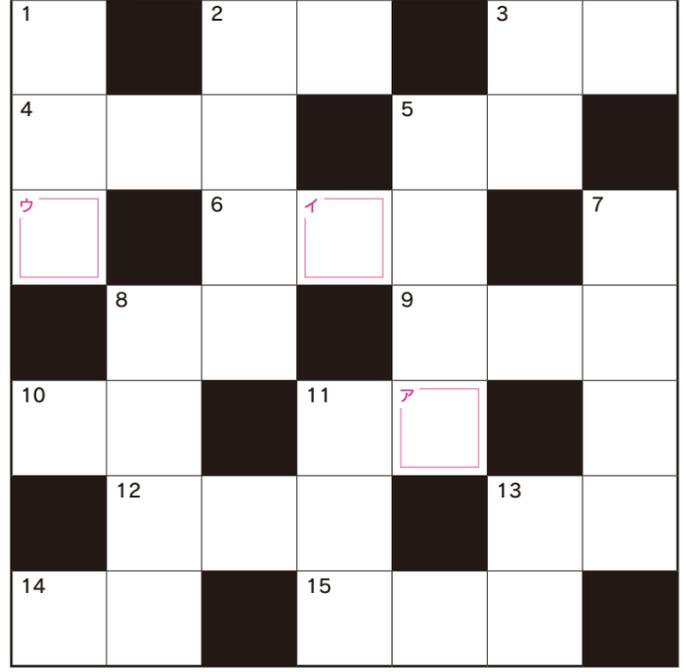


つばめ LOVE

クロスワードパズル

最後は頭の体操
Let's 脳トレ!

体を動かしたあとは、頭を働かせましょう。クロスワードで郷土愛をチェック! 「かんたん!」 という人は枠を活用して問題づくりにもチャレンジしてください。



- 【タテのカギ】
- 「送電源」などの作品で有名な燕市出身の日本画家。横山〇〇〇。
 - 燕市の観光 PR キャラクター 〇〇〇〇。
 - 燕市の花は、キク、バーベナ・テネラ、〇〇ピア。
 - つばめっ子のソウルフード 〇〇〇〇ラーメン。
 - 平成 30 年に燕市でロケが行われた TBS のドラマ「〇〇〇〇ロケット」。
 - 1964 年の東京オリンピック公式ポスターを制作したデザイナー 〇〇〇〇雄策。
 - 水田に、黄稲、紫稲、赤稲、白稲、緑稲の5色の稲を使って絵を描く田んぼ〇〇〇。
 - つばめっ子かるたより「すず〇〇らお 文化勲章 漢詩人」
- 【ヨコのカギ】
- 燕市 PR 大使の〇〇一・カン。
 - 燕市内を走る国道の数は〇〇本。
 - 分水おいらん道中の主演 信濃太夫・〇〇〇太夫・分水太夫。
 - 燕市産業史料館の丸山コレクションでは、矢立と、き〇〇を展示しています。
 - 大河津分水可動堰の〇〇〇ルゲートは日本最大級の大きさです。
 - 市内事業所から空き缶を寄贈してもらい、その売却益で児童図書を購入する「〇〇カン BOOK 事業」。
 - 長善館初代館主 鈴木〇〇〇い。
 - つばめっ子かるたより「〇〇一輪 お菓子も添える 天神講」
 - 平成 12 年に生まれ変わった大河津分水の〇〇い堰。
 - 街をきれいに〇〇〇ンデー燕。
 - 大正 15 年、燕洋食器工業組合の組合長になり、その発展に努めた〇〇〇右工門。
 - つばめっ子かるたより「〇〇藤の 香り豊かに 三百余年」
 - 「桃太郎」や「プチぶよ」などの品種がある燕市を代表する夏野菜〇〇〇。

ア イ ウ ア・イ・ウの中に入る言葉は?

答えは広報つばめ7月15日号と燕市公式ツイッターで発表します。

暑い夏でも、感染症や熱中症の予防をしながら元気に過ごしたいですね。そのために、栄養バランスのとれた3度の食事は大切です。注目すべきは【タンパク質】を多く含む食品。卵、乳製品、肉類、魚介類、大豆製品などです。

具体的には【卵1個・豚肉薄切り2枚・鮭の切り身1切れ・牛乳200cc・豆腐150g】。この量を一日で食べるとタンパク質50gが摂取できます。大人は最低でもこれくらいの量を毎日食べられるといいですね。

タンパク質は、感染症予防に大切な免疫機能を高めたり、筋肉の材料になるなど、体を守るために大切な栄養素です。

スポーツをする人や育ちざかりの子どもだけでなく、高齢者の低栄養状態である「フレイル」予防にも大変重要です。

さらに、栄養不足は熱中症のリスクを高めるため、タンパク質の食品は毎食必要です。元気に夏を乗り切るために、タンパク質の食品をしっかり食べましょう。



管理栄養士 高橋美和子

つばめ食育だよりもご覧ください▶

第1回健康コラム「夏の食事、これが大事！」



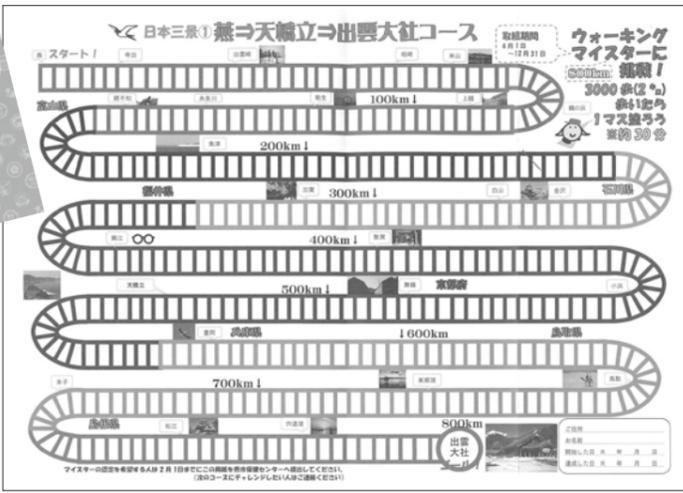
歩いて健康づくり

★ウォーキングの効果
「脂肪燃焼」「血流改善」
「病気の予防」などなど

ウォーキングは体への負担も少なく、継続しやすい運動です。自然を感じながら心も豊かに。いつでも、一人でも気軽にできますよ。



「つばめ元気がやきポイント手帳」を活用、目指せ800km踏破!



手帳の付録「日本三景を歩こう! ウォーキングマイスターに挑戦」を使えば、歩いた距離が実感できます。

燕を出発し、天の橋立経由で出雲大社を目指すコースは、8県を巡る800km!

- 〈手帳活用術〉
- ①自由目標に歩くことを設定
 - ②歩いたら「運動する」に○
 - ③2km=約30分=約3,000歩
 - ④ポイントを貯めて、健康とお得をゲット!

今夏の熱中症予防策!

- エアコンを活用しつつ、感染症予防のため、定期的に換気をしましょう。
- 負荷のかかる作業や運動をするときは、距離を取り、適宜マスクを外しましょう。
- のどが乾く前の水分補給を心がけましょう。1日あたり1.2リットルが目安です。

「元気がやきポイント事業」についてはこちら!



我が家の活用法はこれだ!

～「元気がやきポイント手帳」愛用4年の土田さん一家に聞きました～

- Q 使い始めたきっかけはなんですか?
A 子ども向けに学校の夏休みに配付された「こども手帳」です。それ以来、家族全員で愛用しています。
- Q 継続するコツを教えてください。
A 家族全員で「今日は、まだ運動していないよ」や「手洗いた?」などと声をかけあっています。「子どもとしっかり遊ぶ」など無理のない目標設定をして、とにかくみんなで楽しむことも継続する秘訣です。
- Q 手帳を使って良いことはありましたか?
A 体力がついたり、免疫力が上がったり、体重が落ちたり、成果も目に見えてついてきました。抽選会や優待カードでしっかり「お得」もGETできました!



亜希子さん みず穂さん 芽穂さん 孝行さん