

# ウォーキング

競技スポーツは苦手という方にはウォーキングがおすすめです。日常生活で習慣化してもらえると、今年も講習会やイベントを開催しますので、気軽に参加してください。

## ■ウォー9(ク)の日イベント

毎月9の付く日を市民自らが健康づくりを意識して実践していただく日として平成23年度から取り組んでいます。月1、2回程度ウォーキングイベントも行っています。日程等は広報いしかり、市HP、メール配信サービスなどで随時お知らせします。



### ①いしかり・楽しく歩き隊「花畔コース」を歩こう!

日時 4月19日(木) 10:00~11:30  
 集合 りんくる1階ロビー  
 コース りんくる~花畔地区約6kmコース

### ②桜ウォーク!

日時 5月9日(水) 10:00~11:30  
 集合 石狩ふれあいの杜公園(樽川4-1)  
 コース 桜を見ながら歩く約5.8kmコース

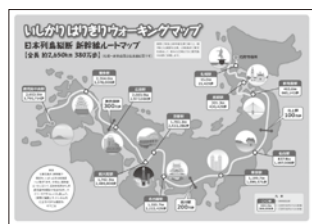


- 費用無料・申込不要。直接会場にお集まりください。
  - 荒天時は中止 ○ウォーキングボールの無料貸出あり
- 問合せ スポーツ健康課 ☎72-6123

## NEW ■はりきりウォーキングラリー Part2

日々のウォーキング歩数を記録帳に記録して累計し、日本列島縦断にチャレンジ! 第2弾となる今回は、北海道を抜け出し、石狩~九州までの380万歩達成を目指します。完歩した方には、認定証を発行します。

実施期間 5月1日~平成26年3月31日 費用 500円  
 申込方法 4月16日(月)からスポーツ健康課、厚田保健センター、浜益支所市民生活課、石狩市体育協会にて申込受付。



参加者にはコースマップ・記録帳・参加記念品をお渡します

## NEW ■「いしかり・楽しく歩き隊」考案! いしかり市内ウォーキングマップが完成



市内全9コースが掲載されています。マップを手に全コース完歩を目指してみませんか?

### 配布先

市役所、りんくる、公民館、市民図書館、各コミセン、B&G海洋センター、学びの交流センター、厚田・浜益支所。市HPからもダウンロードできます。



# 家族、友人と体験してみませんか? カローリング

スポーツ推進委員が講師となり教室を開催しています。基本的なルールや投球練習の後、試合を行います。教室は無料なので、気軽に参加してください。また、団体などの求めに応じ講師派遣や道具の貸し出しもしています。ご希望の際はスポーツ健康課へご連絡ください。

11月には市民大会を予定しています。教室でレベルアップした後は、大会で優勝を目指しましょう!

## NEW ■初心者スポーツ教室「カローリング教室」

4月~9月までの間、B&G海洋センターで月2回(第2・第4金曜)、カローリング教室を行います。興味がある方はぜひ参加してください。参加は無料です。※高校生以上は個人利用料として1回100円がかかります



日時 下記日程の全て金曜日18:30~20:30

4月	5月	6月	7月	8月	9月
13・27日	11・25日	8・22日	13・27日	10・24日	14・28日

場所 B&G海洋センターアリーナ 対象 小学生以上の市民  
 講師 石狩市スポーツ推進委員協議会

# バラエティー溢れる2日間を企画! わんぱくスポーツスクール

スポーツを通じて触れ合い、あいさつやルールを守ることの大切さを学びます。また、地元食材を生かした料理体験等を通じて「食」への感謝の気持ちを育てます。浜益区と厚田区で交互に開催しています。



日程 8月1日(水)・2日(木)に浜益区で開催予定  
 対象 小学5・6年生  
 内容 登山などの野外スポーツや、カローリング・サッカー・ソフトボール・バドミントンなどの体験、地区婦人団体等の協力で料理体験も行います。近年は熱気球体験などのスカイスportsも取り入れています。

# 学校開放事業

市内小中学校の体育館、グラウンドを使用可能な時間帯に開放して、地域の方々に気軽にスポーツを楽しんでもらう事業です。

4月から学校開放事業の一部(定期使用申請書の受付、使用中の連絡先)を石狩市体育協会が担当することになりました。

問合せ (財)石狩市体育協会 ☎64-1220

# NEW ウォーキング・スポーツイベント情報メール配信スタート!

市が行っているメール配信サービスに、4月からウォーキング・スポーツイベント情報が新たに加わります。パソコンまたは携帯電話から利用登録すると、ウォー9の日イベントやカローリング教室・大会など、スポーツ健康課が行うイベント情報が配信されます。ぜひご活用ください。

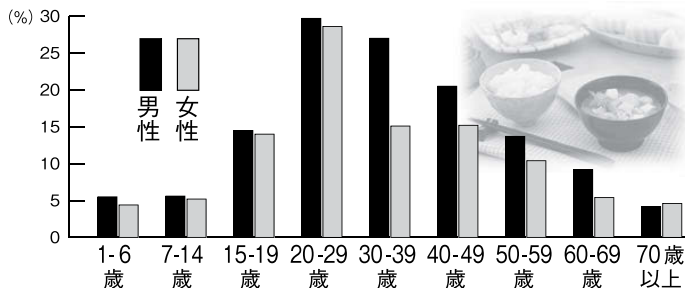
問合せ スポーツ健康課 ☎72-6123





## 朝食の欠食率

—平成22年度国民健康・栄養調査より—



欠食とは、①食事をしなかった場合 ②錠剤などによる栄養素の補給・栄養ドリンクのみの場合 ③菓子・果物・乳製品・嗜好飲料などの食品のみを食べた場合の合計で、男女とも20代に多くなっています。

## Q 1人暮らしを始めた息子の食生活が心配…。(50代女性)

**A** 私の周りにも1人暮らしの男性が結構いるので、早速ちょっとリサーチしてみました。すると—

- ①朝食は食べない。
- ②食事は外食かコンビニ弁当が中心。
- ③夜10時以降、

おなかいっぱい食べて、寝る。

—という回答が特に気になりました。きっと、ご質問者のお母様もこうしたことを気にされているのではないのでしょうか？

そこで今回は、上記①～③についてアドバイスさせていただきますので、ぜひ参考にいただければと思います。

### ① 朝食は食べない→×

朝食は、体温を上げるほか、脳へのエネルギー補給にもなり、1日の活動に大きな影響を与えるものです。大切なことは分かっているけどなかなか…という方は、食パン1枚、バナナ1本から始めてみてください。朝何かを食べることを習慣にしましょう。そして、徐々に品数を増やし、主食・主菜・副菜をしっかり食べる習慣を身につけてほしいです。定期的に「今日は朝ご飯、食べた?」とさりげなく聞いてあげるのもいいと思いますよ。

### ② 食事は外食かコンビニ弁当→△

今回、私がリサーチした中で最も気になった食事は“丼もの&カップ麺”の組み合わせでした。

ボリューム満点だからとか、味が濃いからというのももちろん気になる場所ですが、一番気になったのが、野菜の少なさです。カツ丼を食べたいと思ったなら、プラスするのはカップ麺ではなく野菜にしてほしいのです。野菜はコンビニやスーパーで売っているサラダや煮物で構いません。また、外食のときもファストフードや洋食ものばかりではなく、定食や和食も取り入れてほしい! とにかく意識して野菜を食べてもらいたいです。今は大丈夫と思っていても高カロリー&野菜不足の食生活をずっと続けていけば、生活習慣病になりかねません。

### ③ 夜10時以降たくさん食べる→×

夕食は時間にもゆとりがあるから、たくさん食べたいという方は多いと思います。しかし、夜10時以降に食べる食事は夕食ではなく夜食です。夜10時以降に食事をしたら、あとは寝るだけですから、食べ物を燃焼しきれず、身体にため込み、肥満の原因になってしまいます。

理想は、本来の夕食時間になったら仕事の合間でもおにぎりやパンなどを食べ、家に帰ったら少し控え目の食事をとること。遅い時間の食事を控えれば、朝はおなかすいて自然に目が覚め、体が本来持っているリズムも生まれてきます。まずは朝しっかり食べる基礎づくりから始めましょう。

\* \* \*

いずれにしても、お母様の心配は尽きるところがないと思いますが、まずは上記3点に関してアドバイスしてあげるといいのではないのでしょうか。



## 黒ちゃんレシピ

### 簡単ビビンバ風丼

620kcal

野菜は冷蔵庫にある野菜でOK!  
お好みで温泉卵を乗せてもおいしいです。

#### 【材料】(1人分)

- ・ご飯……丼茶わん1膳分
- ・たれ……市販の焼肉のたれ小さじ2、酢小さじ1
- ・ホウレン草……1茎      ・ごま油……小さじ1
- ・もやし……1/4袋      ・塩、こしょう……少々
- ・牛肉……50g      ・キムチ……30g

#### 【作り方】

- ①器にご飯を盛り、焼肉のたれに酢を合わせておく。
- ②ホウレン草は5cmほどの長さに切る。
- ③フライパンにごま油小さじ1/2を熱し、もやしと②を炒めて、塩・こしょうで味付けをしたらご飯の上に乗せる。
- ④牛肉は千切りにして、フライパンに残りのごま油を熱して炒める。色が変わったら①のたれを加えて混ぜ、③の上に乗せる。
- ⑤④にキムチをのせたら出来上がり!