

あしは  
大人も  
子どもも

なつ やす  
夏休みは

ち いき  
地域のラジオ体操に  
さん か  
参加しよう!!



2018 朝ラジ まなざし 朝ごはん プロジェクト推進中!!

大人が地域で率先して「健康づくり」と「まなざし運動」、「食育」に取り組むことを目的としています。

あさ  
朝ラジ

「気軽」に「継続できる」ラジオ体操で、健康な身体作りをしよう!

8月1日は「市民一斉ラジオ体操の日」



ラジオ体操を続けると…

- ※柔軟性の向上
- ※血行促進から肩こり・腰痛の予防・回復
- ※骨密度低下の予防・回復

まなざし

ラジオ体操に参加して、みんなで挨拶を交わそう♪地域の人と顔見知りになろう!

毎月1日は「親子ふれあいデー」



8月1日は「市民一斉ラジオ体操の日」地域で広がっています!



巨勢校区ラジオ体操会

あさ  
朝ごはん

早起きして、家族そろって朝ごはん♪楽しい食卓を囲んで生活のリズムをつくらう!

毎月1日は「さがん食育の日」



朝ごはんを食べると…

朝食によって入る3つのスイッチ!

頭のスイッチ (エネルギー源の補給)	体のスイッチ (体温の上昇)	排便のスイッチ (胃や腸の刺激)
-----------------------	-------------------	---------------------

生活リズムが整います!

2018  
朝ラジ  
まなざし  
朝ごはん

8月1日～8月7日はラジオ体操強化週間です。

みんなで地域のラジオ体操に参加しましょう。

※地域によっては独自の日程で開催されるところもあります。



市民総参加子ども育成運動

## 「子どもへのまなざし運動」

～子どもは“まちの宝”大人どうしがつながり育む、子どもへのまなざし“100%”のまちを目指して～

### あなたも今日から「まなざし運動」

まずは、みんなで取り組みましょう。

## みんなであいさつ

良いコミュニケーションはあいさつから。  
大人も子どもも気持ち良くあいさつしましょう



## 笑顔で団らん

子どもと話や体験をする絶好の機会です。

## いっしょにごはん

食事をいっしょにつくり、  
いっしょに食べましょう。



ポイントを押さえればさまざまな効果アップ↑↑

# ラジオ体操の “コツ”伝授します!



あなたの住む地域やグループ・職場での健康づくりの  
きっかけに、ラジオ体操に取り組みませんか?

- ◆対象：佐賀市にお住まいの方または佐賀市内の事業所
- ◆会場：佐賀市内であれば、屋内外を問わず
- ◆内容：実技と解説(30分～1時間程度)
- ◆受講料：無料
- ◆その他：①実施予定日の1ヶ月前までにお申し込みください  
②団体の申込みが必要です  
③カロリーソング体操も同時にできます  
※生活習慣病予防に関する歌詞を盛り込み、消費カロリーを計算した佐賀市オリジナルの体操
- ◆お申込み・お問合せ：健康づくり課 健康推進係  
電話 40-7283 FAX 40-7380



# 朝ごはんは元気の源!



## ◎朝ごはんのメリット◎

### 1 不足しているエネルギーを補給

寝ている間にもエネルギーは消費されていますので、朝食での補給が重要です。

### 3 体温を上昇させる

寝ている間に低下した体温は朝食を摂ることで上昇します。

### 2 体内リズムを整える

体内時計は朝の光を浴びても整いますが、決まった時間に朝ごはんを食べることで整います。



### 4 排便リズムがつく

朝食を摂ることによって腸が刺激され排便が促されます。

## 作ってみよう!簡単朝ごはん

### <カニかまレタス炒飯>



今回は忙しい朝でも手軽にできる一品をご紹介します!  
今まであまり朝ごはんを食べたことがない方もこの機会に作って食べてみませんか?



#### 【材料1人分】

- ・ご飯……………150g
- ・炒り胡麻……………小1/2
- ・レタス……………30g
- ・胡麻油……………小1/2
- ・カニかま……………10g
- ・卵……………1個
- ・鶏がらスープの素…小1/2

#### 【作り方】

- ①レタスをちぎって水にさらし、カニかまは裂いておく。
- ②溶いた卵に鶏がらスープの素、炒り胡麻、ご飯をよく混ぜる。
- ③熱したフライパンに胡麻油を敷き、②、カニかまを加えて強火でサッと炒める。
- ④水気を切ったレタスを加えてすぐに火を止めて混ぜる。