

夏バテを予防する食生活 ～バランスのとれた食事をしよう～

暑い季節は体に無理が生じ、体調を崩しやすい季節です。主食・主菜・副菜を基本にバランスのとれた食事をとり、夏バテを予防しましょう。

バランスのとれた食事を1日3食

規則正しく、よく噛んで
冷たいものをとり過ぎない

- ・ 次のものを十分補給する
 ビタミンB群…豚肉、うなぎ、背の青い魚、大豆、枝豆、ほうれん草、ごま
 ビタミンC…トマト、じゃが芋、ブロッコリー
 ミネラル…緑黄色野菜、海藻、牛乳、果物
 たんぱく質…魚、卵、肉、大豆・大豆製品



食欲を促す工夫

- ・ 食欲の増進のために
 酸味のあるもの…レモン、かんきつ類、食酢、梅干し
 香辛料…カレー粉、こしょう、唐辛子
 香味野菜…しょうが、青じそ、みょうが、ねぎ、にんにく
- ・ 消化を助ける食品
 …ヤマイモ、ダイコン、オクラ

■ 問い合わせ先 市役所健康課 ☎ 672 - 5269

～脳ドリル「脳耕」の紹介～

地域包括支援センターの窓



これまで何度か紹介した脳ドリル『脳耕』。楽しみながら気軽にできる認知症予防の道具の1つとして市が作成したものです。現在は市内外を問わず多くの人に活用されています。

この脳ドリルは、毎日10分程度取り組むことで、脳の血液循環が良くなり認知症の予防や進行の予防に効果的であることが分かっています。40歳以上の人であれば、どなたでも利用できますので、お気軽にお問い合わせください。

じろはったんシリーズ



種まき編



水やり編



収穫編

短編名作集シリーズ



種まき編



水やり編



収穫編

内容 国語(音読、書き写し、漢字変換)、算数(足し算、掛け算、引き算) 料金 1冊500円

販売先 朝来市地域包括支援センター(高年福祉課)、和田山保健センター(健康課)、生野支所、朝来支所、山東支所

その他 毎日取り組むと、約2か月で1冊が終了し、6か月で1つのシリーズが終了します

■ 問い合わせ先 市役所地域包括支援センター ☎ 672 - 6125



人権・まちづくり課だより(48) ワールドカップに見る人権意識

南アフリカでサッカーのワールドカップが開催され、準々決勝4試合で、試合前の両国国歌斉唱の後、両チームキャプテンが人種差別反対宣言を読み上げました。南アフリカは白人と有色人種の居住区や生活圏を隔離するアパルトヘイトによって、1994年まで差別的な政策をとっていた国です。この国でワールドカップが開かれ、差別に反対する宣言が行われたことは、とても意義深いものがあります。実は、前回ドイツ大会でも人種差別反対宣言が行われていました。当時、ヨーロッパにおける移民問題が大きな社会問題であったことが背景にありました。2大会続けてこのような宣言が行われたことに、世界的な人種差別の根深さを感じます。

今回のワールドカップでの差別反対宣言のように、現在、多くの人々の関心を集めるイベントなどでの人権啓発活動が活発に行われています。プロスポーツ界では、差別行為に対して、選手はもちろん観客であっても大きなペナルティーが課されるようになりました。スポーツの世界だけでなく普段の生活の中でも、差別的な発言や行為はその人の社会的信用を失うという認識が広がってきています。

テレビの向こう側から伝えられるサッカーを観ながら、また地域で仲間と運動に親しみながら、スポーツを楽しむ爽やかな気持ちとともに、人権文化を大切にすることもまず自分からそして地域から世界へと広がっていききたいものです。

■ 問い合わせ先

市役所人権・まちづくり課 ☎ 672-6122