

まちとぴ town topics

笹口小5年生 魚のおいしさを実感



魚の栄養や産地などを学び「おさかなマイスター」の資格を持つ漁業関係者が笹口小を訪れ「魚の出前授業」を行いました。

この授業は子どもたちに魚をより身近に感じてもらうと、毎年市内の学校で実施しているものです。

児童たちは魚に含まれる

脂には血液をさらさらにして血管の病気を防ぐ効果があることや、四季それぞれに旬の魚があることを説明されると熱心に耳を傾けていました。

新潟では多くの種類の魚が捕れることを学んだ後、新潟産の魚を実際に食べると児童たちは「おいしくてほっぺたが落ちそう」と口をそろえていました。中野心海さんは「魚が好きで残さず食べるようにしています。給食ではおかわりする時もあります」とにっこり。「今日勉強した魚の旬も意識しながら、今まで以上にたくさん食べたいです」と話してくれました。(5月29日)



授業では、マグロの骨を触る場面もありました。児童たちは「人の骨と似ているね」と興味深そうに観察していました。

花 街文化 気軽に感じて

古町芸妓の魅力を気軽に感じる事が出来る「古町柳都カフェ」が「旧・美や古」=写真下=に開店しました。

古町花柳界の拠点だった三業会館が老朽化したことから茶屋として営業していた美や古へ稽古場などを移し、一部を改修してカフェも設けました。

お茶やお菓子を運ぶのは稽古着姿の柳都振興所属の古町芸妓たち。振袖と留袖の13人が交代でおもてなしします。稽古をする三味線や笛の音が聞こえることもあるそうです。

初日の接客を担当した新人芸妓の那緒さんとふみ嘉さんは「ここは私たち芸妓にとっても、お座敷以外でお客様と触れ合える貴重な場所になりそうです。たくさんの人とお話したいと思っているので、ぜひ気軽に立ち寄ってもらいたいですね」と意気込みます。

訪れた栗原優佳さんと田中裕利子さんは「お座敷に出る支度をする前の芸妓さんと近い距離で話すことが出来て、とても親しみを感じました。趣のある建物も落ち着いた雰囲気でも気に入ったので、定期的に通いたくなりました」と笑顔で話してくれました。(6月1日)



糖尿病予防に取り組もう

中央区では、健診を受けた人の約半数が血糖値が基準値より高いという結果が出ています。数値が高い状態が続くと、糖尿病にかかる危険が高まります。血糖値の上昇を防ぐ生活習慣を身に付けましょう。

健康福祉課健康増進係 (☎ 223-7246)

血糖値って何?

血液の中のブドウ糖の濃度のこと。ブドウ糖は、脳と筋肉のエネルギーになる大事なのですが、高い状態が続くと糖尿病の危険が高まります。

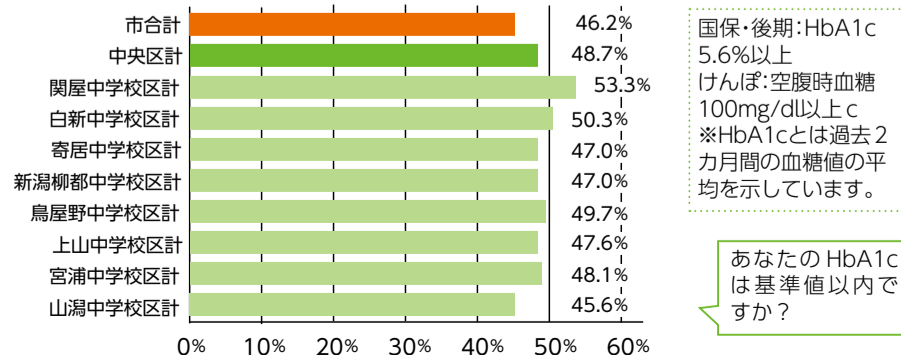
血糖値が高くなる原因は?

過食や運動不足、ストレスなどの積み重ねが大きな原因です。生活習慣を見直し、血糖値が高くなりやすい生活習慣を続けることが糖尿病予防につながります。

中央区民は血糖値が高い人が多い

血糖値が高い状態が続くのは、日々の生活習慣と関連が大きいと考えられます。毎日の食事や運動を見直し、血糖値が高くなりやすい生活習慣を続けることが大切です。

血糖値が基準以上の割合 (新潟市健康寿命延伸計画アクションプランより)



食生活を見直しましょう

食事はバランスよく食べましょう

毎食、主食・主菜・副菜をそろえることで、バランスのとれた食事にする事ができ、糖尿病をはじめとする生活習慣病の予防につながります。



1日3食 規則正しく食べましょう

1日2食しか食べないと食事の間隔が空いて糖の吸収が高まったり、1食に食べすぎたりして食後の血糖値が急激に上がる原因になります。1日3回の食事を規則正しく取るようにしましょう。

糖尿病予防のための食事を飲食店で体験しましょう

昨年度に引き続き、糖尿病予防に効果的な食事を食生活に取り入れるきっかけにもらうため、野菜・海藻・キノコ類を多く使った献立を区内飲食店で提供する予定です。昨年度の参加店舗からは「新しい客層の開拓につながった」などの感想がありました。提供時期など詳細は本紙でお知らせします。

提供店を募集します

募集期間 あす18日(月)から7月31日(火)まで

申請方法 登録申請書を健康福祉課健康増進係へ

※募集チラシと登録申請書は同課で配布するほか、区ホームページでも取得可能です。

飲食店向けセミナーを開催します

6月25日(月)午後2時~3時30分 市産業振興財団(NEXT21・12階)

糖尿病予防に効果的なヘルシーランチやヘルシーメニューを軸にした情報発信の説明、ほか 区内の飲食店関係者先着30人

当日直接会場



昨年度の献立の一例