



東京オリンピック・パラリンピックを未来へつなごう

# 合宿国の郷土料理を味わおう

問い合わせ

スポーツ育成課  
こども家庭課☎ 24・8139  
☎ 24・8175

vol.10

食を通して東京オリンピック・パラリンピック開催の機運を盛り上げようと、木場湯でカヌー競技の事前合宿を行っている8カ国（ブラジル、イギリス、フランス、カナダ、ニュージーランド、モザンビーク、ノルウェー、スロベニア）の郷土料理をアレンジした給食メニューが、市内の保育所・こども園で提供されています。

全17品のレシピを考案したのは、市内の保育所・こども園の栄養士や調理師の皆さん。昨年5月から試作を重ね、栄養バランスに配慮し、子供たちにも親しみを持ってもらえるよう味付けにも工夫がされています。イギリスのミートパイ「シェパードパイ」やモザンビーク風スパゲティなどの料理も園児の皆さんに好評です。



▶フランスの伝統的なソース「ベシヤメルソース」を使った料理を味わう園児の皆さん（認定こども園だいじいち）



▶イギリスのミートパイ「シェパードパイ」



◀モザンビーク風スパゲティ

各国の料理の特徴を崩さず、子供たちにも食べやすいレシピにアレンジしました。

食を通して子供たちが合宿国に関心を持つだけでなく、地元の食材にも興味を持ってもらえるよう、小松産のトマトや大麦を組み合わせたレシピも考案しました。

親子でクッキング♪

全17品のレシピを市ホームページに掲載しています。



那谷保育所・調理師 田中明美さん

## オリンピックによる教室や交流会などを開催

市内の保育所・こども園や小学校などでは、小松市スポーツアドバイザーの中川真依さんによるスポーツ教室や、事前合宿で訪れる選手たちとの交流会などを開催しています。子供たちがオリンピック・パラリンピックを身近に感じることができる企画をこれからも進めていきます。

▶「オリパラ食育フェスタinカブッキーランド」で行われた、中川真依さんによる親子体操教室。



# はじめよう！ 高血糖予防

問い合わせ

いきいき健康課

☎ 24・8056

小松市国民健康保険の健診を受けた人の約7割が血糖値の基準値を超えており、その割合は年々増加しています。高血糖の状態が続くと血液中にあふれた糖が血管を傷つけ、全身に悪影響を与えます。健康的な生活習慣を身に付け、血糖値をコントロールしましょう。

## なぜ高血糖になるの？

高血糖になる大きな要因は、運動不足や偏った食生活にあります。不健康な生活習慣は、血糖を低下させる重要なホルモン「インスリン」の働きを弱くします。インスリンの分泌が少なくなったり活発に働かなかつたりすると、血液中の糖が多くなって高血糖の状態となり、糖尿病になるリスクが高まります。

## 高血糖を防ぐ3つの食事法

予防には、適度な運動はもちろん、普段の食事の取り方を工夫することも効果的です。

### 1日3食きちんと食べる

欠食すると、次の食事で血糖値が上がりやすくなります。規則正しく食べて血糖値の変動を抑えましょう。

### 食事は野菜から食べ始める

野菜に含まれる食物繊維の作用により、後から食べる主食の糖質の吸収が緩やかになります。



### ゆっくり食べる

血糖値の急上昇を防ぐことができます。一口の量を減らすなど、ゆっくり食べる習慣をつけましょう。

## 知っていますか？ 自分の血糖値



▲このポスターがある薬局で測定できます。

薬+局



## 身近な健康のパートナー 「かかりつけ薬局」を持ちましょう

病気の予防、早期発見のためにも、より自分に合ったサポートを受けることができる「かかりつけ薬局」を持つことをおすすめします。

「かかりつけ薬局」を一つ決めて、薬をまとめて管理すると、薬の重複や注意が必要な飲み合わせに気付きやすくなります。また薬局では、病気になっていなくても健康上で気になることがあれば、気軽に相談に応じています。血糖値測定の結果や相談内容によって、医療機関への受診を案内することもあります。



小松能美薬剤師会  
高林大輔さん

## 個別相談 受け付け ます

市では食生活や運動習慣などの生活習慣に関する相談を行っています（予約制）。  
とき 月・水・金曜日（祝日を除く）13時15分～15時15分（1人30分程度）  
ところ いきいき健康課、すこやかセンター  
申し込み いきいき健康課 ☎ 24・8161