

# 左からよんでも… うどん うんどう 右からよんでも…

## サポート

Vol.33  
2022年12月19日  
香川県

### ウォーキングのススメ!



寒くなりましたね。  
こんなときこそ、ウォーキングで体を温めましょう!

例えば…

- ★ 通勤で一駅分
- ★ 近くへのお出かけは車をおいて
- ★ 家族や友人と体づくり

まずは、今より  
1,000歩(10分)多く歩こう!

- ★ まちの魅力を再発見
- ★ ウォーキングでリフレッシュ

職場で  
体を動かそう!

### 仕事×運動

寒くて体が固まっていませんか。  
簡単にできるストレッチをご紹介します。



#### 肩と脇腹のストレッチ

10カウント



①椅子に浅く腰かけ、  
軽く手を組みます。



②まっすぐ両腕を上げ  
ます。体が後ろに反っ  
たり、前かがみになら  
ないように真っ直ぐ伸  
びましょう。

管理栄養士の  
簡単レシピ



おせちのリメイク

### 『数の子サラダ』

【1人分】  
エネルギー:64kcal  
たんぱく質:4.3g  
炭水化物:3.3g  
脂質:4.3g  
食塩相当量:1.5g

#### ▼材料(3人分)

- ・数の子 60g(1切れ)
- ・大根 100g(3cmくらい)
- ・きゅうり 100g(1本)
- ・塩(塩もみ用) 小さじ 1/2
- A [マヨネーズ 大さじ1
- ・ポン酢しょうゆ 大さじ1

#### ▼作り方

- ① 数の子、大根、きゅうりを太めの千切りにする。
- ② 大根ときゅうりは塩をまぶし、10分ほどおいてしんなりすれば、ギュッと絞る。
- ③ ボールに数の子、②、Aを混ぜる。

香川県ホームページ

1.これで、運動不足解消!!

自宅で簡単トレーニング!【ストレッチ編】より抜粋

添付

### 年末年始のお楽しみ企画 「ウォーキングカード」

職場で誰が先にゴールに着くか、競争してもいいですね。

# ウォーキングカード



オリ助

【ルール】

★ 1日に5,000歩以上歩くと **1マス**

★ さらに、1日に男性9,000歩以上、女性8,500歩以上で **2マス** プラス

(香川県健康増進計画「健やか香川21ヘルスプラン(第2次)」の目標)

ボーナスポイント!(1回限定)





★ 「マイチャレかがわ!」を  
使っていれば **3マス**

アプリ版も!  
ダウンロードは  
こちら!

App Store からダウンロード  
Google Play で手に入れよう

詳しい情報は

○をつけよう! (シールを貼ってもいいよ♪)

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15		16	17	18	19	20
21	22	23	24	25		26
27	28	29	30	31	32	33
 うどんクン	34	35	36	37	38	39
40	41	42	43	44	45	

がんばれ!  
あと少し

職場等の健康づくりにご活用ください。

令和4年 12月 19日

## せいさん食育情報

第9号

### ◎令和4年度水産振興総合対策事業

📍 観音寺市農林水産課

#### 令和4年度水産振興総合対策事業

実施日時：令和4年5月24日（火）

実施団体：観音寺市水産振興連絡協議会

実施目的：市内の幼稚園児さんにお魚とのふれあいを通して、  
自然の大きさと生命の大切さを学んでもらうこと。

実施場所：有明ふれあい海岸

対 象：観音寺中央幼稚園 5歳児

人 数：約70人（内、園児53人）

内 容：観音寺中央幼稚園 5歳児による  
ヒラメの稚仔放流（約500尾）



有明ふれあい海岸で、観音寺中央幼稚園の5歳児53人がヒラメの稚仔約500尾を放流しました。

これは、自然や命の大切さを学ぶことを目的に行われています。

園児たちは、県の水産試験場で生まれた体長5センチメートルのヒラメの稚仔をバケツで運んで、波打ち際で一斉に放流し、

『大きくなって帰ってきてね』と声を掛けていました。

参加した園児たちは『ヒラメを流すときが楽しかった』『ヒラメの赤ちゃんを見るのは初めて。小さくて可愛い』と話していました。