

**前田 理絵**

私の夏の思い出は、みんなでがんばったポートボールです。11人のなかでも、特にレギュラーの7人はチームワークが良くて、暑い夏場の練習も一緒にがんばってきました。



私が一番がんばったのは、市子連中央大会です。練習の時に、監督・コーチに教えてもらったことを試合で出せるようにがんばりました。誰かがミスをしたら、みんなで取り返す、これを頭に入れてプレーをしました。決勝戦の前半は田中野田が勝っていましたが、後半で逆転されて、おしくも準優勝に終わりました。優勝できなくて、やさしかったけど、市子連中央大会で準優勝という結

果を残せたことは、とてもうれしく思います。ポートボールを教えて下さった監督・コーチ、応援してくれたお父さん・お母さん方にとっても感謝しています。

**夏の思い出****中尾 将大**

ぼくの夏の思い出は、子ども会キャンプに行ったことです。毎年キャンプがあり、今年はチロリン村に行きました。

キャンプでしたことは、野外炊事、プール遊び、キャンプファイヤー、スタンプラリーです。どれもみんなで楽しめました。とくにキャンプファイヤーはきれいでよかったです。

楽しい2日間、夏の思い出になりました。

**健康アドバイス****健康日本21:食事**

「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)」をご存知ですか?

「すべての国民が健康で明るく元気に生活できる社会」の実現を目指して、健康に関連する全ての関係機関・団体等を始めとして、国民が一体となった健康づくり運動を推進しようというものです。2010年を目途に具体的な数値目標を9項目に分けて設定されています。

なかでも、栄養・食生活の分野は多くの生活習慣病との関連も深く、生活の質との関連も深い重要な分野といえます。栄養状態、栄養素(食物)摂取レベル、知識・態度・行動レベル、環境レベルに分けた具体的な数値目標が設定されています。そこで、

**野菜を効果的にとるために...**

- 旬の野菜を選ぶ
- 外食の時には野菜のついた定食ものを選ぶ
- 鍋料理など野菜をたっぷりとれる料理を上手にとり入れる
- 野菜は生だけでなく、ゆでる、煮る、焼く、炒めるなどの調理法もとり入れる
- スープや味噌汁は野菜をたっぷり入れる
- 電子レンジや冷凍庫を活用して下ごしらえの手間を省く

「岡山県南部健康づくりセンター」

今回はその中から、「野菜摂取量の増加目標」についてお話ししたいと思います。

野菜の1日当たりの平均摂取量は2010年に350gにすることが目標です。しかし、現状(平成9年国民栄養調査)では292gとまだまだ少ないようです。野菜には、からだの調子を整えるために必要なビタミン、ミネラル、食物繊維等の栄養素がたっぷりと含まれています。1日350gの野菜は小鉢5皿に相当します(1皿=野菜約70g)。野菜ジュース1杯は野菜1皿分に相当するので、外食時や時間のない朝食時には上手に利用しましょう。ただし、野菜ジュース5杯飲んだから1日分の野菜はとれた、とは思わないように、あくまでも野菜ジュースは野菜がとりにくい場合の補助程度と考えましょう。毎日しっかりと野菜がとれるように工夫しましょう。