

この新聞は鼓山・名越・細谷川クラブの皆様配布しています。老人クラブ入会是最寄の役員までどうぞ。

鯉山学区  
老人クラブニュース

# ふれあい新聞

号外 (91-2)

2024年12月14日発行

鯉山学区老人クラブ連合会 (能瀬 080-6304-587)

## 鯉山学区老連・吉備の中山を守る会共催

### 「細谷川遊歩道」清掃奉仕作業へご参加を

吉備の中山を守る会(長谷川寛治会長)と鯉山学区老人クラブ連合会共催の「細谷川遊歩道清掃奉仕活動」は12月22日(日)に下記のとおり実施することとしましたので、多数ご参加ください。

この活動は、岡山市老人クラブ連合会が9月を「社会奉仕月間」と定め各種奉仕活動を展開しているものについて、鯉山学区では12月をその月間に位置付けて実施しているものです。

当日は、清掃に参加できる服装・履物でご参加ください。

なお、飲み物等の準備の都合がありますので、ご参加く

ださる方は最寄りの老人クラブ役員または能瀬(080-6304-5876)までお申し出ください。

(写真は昨年(2023年)の清掃作業後の一枚)



#### 記

1. 日時 12月25日(水) 午前9時～ (少雨決行⇒大雨の場合は26日(木)に延期)
2. 場所 細谷川遊歩道 (集合場所は吉備津神社旧社務所前)
3. 清掃用具等は老人クラブで準備いたします。

-----キ-----リ-----ト-----リ-----線-----

#### 細谷川遊歩道 清掃奉仕作業 参加申込書

(町内会)

参加者 氏名	性別	年齢	住所	電話番号
	男・女		吉備津	
	男・女			
	男・女			
	男・女			

※申込は最寄りの吉備の中山を守る会・老人クラブ役員または能瀬へご提出ください

**裏面もご覧ください**

岡山市保健所健康づくり課からお知らせ  
「食べる順番でもっと健康に」 「もっと野菜を食べましょう」



# ベジ・ファースト から始めよう!

? ベジファーストとは? 食事のときに野菜から食べること

## ベジファーストの効果

- 満腹感が得られ、食べ過ぎを抑えることができます
- 食後の血糖値の上昇を緩やかにし、血管を守ります
- 野菜を食べる習慣が身につくことで、自然に食事全体のバランスが整います

野菜・海藻・きのこ

肉・魚・卵・大豆製品

ごはん・パン・めん



副菜



主菜



主食

## 注意

※食事について医師から指示を受けている人は、その指示に従ってください。

※食欲がない方や低栄養の心配のある方は、野菜を先に食べることで、ほかのおかずが食べられなくなる可能性があります。たんぱく質のおかずを優先して食べましょう。

## 実践ベジファースト

### ポイント1 最初に野菜を食べる

- 最初に野菜をはじめ、きのこ・海藻類を食べることで、満腹感が得られます。次にたんぱく質がとれる肉や魚などのおかず、最後に炭水化物が多い主食の順に食べましょう。

### ポイント2 ゆっくり食べる

- 野菜は5分かけてよく噛んで、ゆっくり食べ、主食までの時間をあけるとより効果的です。

# 1日 350g以上の野菜を食べよう!

生活習慣病などを予防して健康な生活を維持するための目標量

## 野菜350gはどのくらい?

両手でおよその量をはかることができます

● 両手1杯の緑黄色野菜



緑黄色野菜  
120g

● 両手2杯の淡色野菜



淡色野菜  
230g

## 野菜料理なら5皿分 ※1皿70gが目安



- 野菜炒めなど、大皿料理の場合は2皿と数えます
- 朝1皿、昼2皿、夕2皿を目標にしましょう

## すべての世代で野菜が不足しています

◎岡山県の平均野菜摂取量は**232.4g/日**  
目標まで**120gも不足**しています  
目標の350gを摂れている世代はありません  
(出典: R3岡山県民健康調査)

◎食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを整えましょう

◎まずは、**毎日野菜+1皿(70g)**を目標に、意識して野菜摂取を心がけましょう



公式  
HP



● 詳しくはこちらから

ベジ・ファーストOKAYAMA



表面もご覧ください