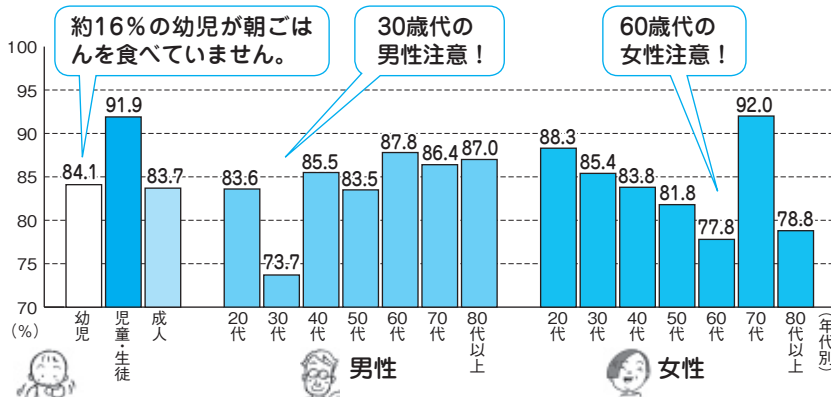


～毎日 朝ごはんを食べていますか?～

市では、「豊岡市健康行動計画」「豊岡健康ふらん」の策定に当たり、一昨年市民アンケートを実施しました。その調査結果を基に、「朝ごはん」の大切さを6回シリーズでお知らせします。

《問合せ》健康増進課 ☎24-1127

○豊岡市の「朝ごはん」を食べている人の割合



平成20年2月
市民アンケートの結果から

家族そろって朝ごはんを
食べるようにしましょう!

早寝・早起き・朝ごはん
の習慣をつけよう!

○朝ごはんってなぜ大切?

生活リズムが整う

私たちは24時間周期のリズムを持っています。朝ごはんを食べることで、このリズムのスタートスイッチが入ります。

便秘の予防

食べたり、飲んだりすることで腸が刺激され、排便しやすくなります。

体が温まり元気に!

朝ごはんを食べると体温が上がり、活動的になります。

頭がすっきり!

仕事や勉強に集中!!

眠っている間、手足は休んでいますが脳は活動しているので、朝には脳のエネルギーは減っています。朝ごはんを抜くと、脳が栄養不足になり「いろいろ」「ボーッ...」。しっかり食べて、パワーアップ!!

朝ごはんのひみつ



生活習慣病の予防

私たちの体はエネルギー不足になると、栄養を取れるときに余分にため込もうとします。その結果、肥満になりやすく、糖尿病、高血圧、脂質異常症など生活習慣病になりやすくなります。

朝ごはん 簡単レシピの紹介



エネルギー 129kcal
塩分 0.8g / 1人分

すぐもりたまご

材料(4人分)

- ・卵 4個
- ・キャベツ 1/4個(200g)
- ・ニンジン 1/2本(80g)
- ・ハム 2枚
- ・油 小さじ2
- ・塩、こしょう 少々
- ・お好みでケチャップ

作り方

- ①キャベツ、ハム、ニンジンは太目のせん切りにして混ぜる。
- ②フライパンに油を熱し、①を広げて置き、塩・こしょうをしてくぼみを作り、卵を割り入れる。
- ③ふたをして中火で蒸し焼きにする。器に盛り、お好みでケチャップをかける。

苦手な野菜も、蒸し焼きでたっぷりとれます! 蒸すことで野菜の甘みが出て、薄味でもおいしいですよ。



コーちゃん

毎週火曜日は
歩キングデー



オーちゃん

健康川柳

朝食は 今日一日の エネルギー
かよ子

※とよおか健康川柳から



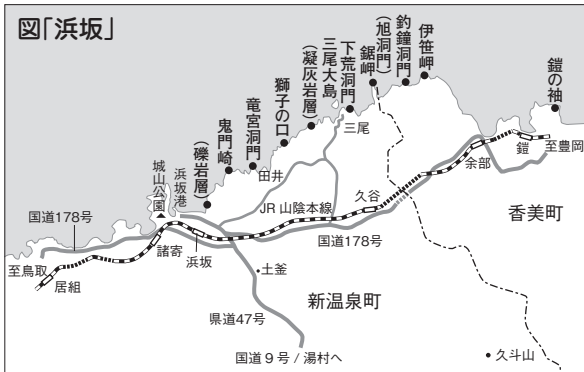
目指せ! 山陰海岸ジオパーク

シリーズ11

浜 坂

市では、京都府・兵庫県・鳥取県の民間団体や行政機関と連携し、竹野海岸、日和山、玄武洞公園などの山陰海岸国立公園や神鍋高原などを中心としたエリアを「山陰海岸ジオパーク」として、世界ジオパークへの認定を目指しています。このジオパークについて、市のジオパーク普及啓発専門員(北但層群化石研究会代表)の三木武行が、シリーズで紹介します。

《問合せ》観光課 ☎21-9016



浜坂海岸は、遊覧船で海から観察すると感動的な岩石海岸の景色が満喫できます。山陰海岸の基盤となっている花崗岩が、田井海岸で、流紋岩が鬼門崎で見られます。花崗岩は、地下深くでゆっくり冷えた岩石で、同じものが地表に噴出して早く冷えると流紋岩になります。どちらの岩石にも磁鉄鉱が多く含まれているのが特徴です。この岩石が風化して川岸や海岸で多くの砂鉄が集められます。山陰花崗岩地帯では、この砂鉄を利用して古くから製鉄が行われていました。



▲竜宮洞門

浜坂から遊覧船で東方方向に行くと、岸田川の畔から浜坂礫岩層が、鬼門崎から竜宮洞門にかけて矢田川流紋岩、山陰花崗岩、安山岩などが現れます。さらに東に進むと黒っぽい安山岩が上下に割れて内部に赤い石鉄鉱が含まれる「獅子の口」などの珍しい景観が見られます。さらに進むと、火山灰が堆積してできる凝灰岩層が現れます。下荒洞門を過ぎると、足跡化石の見つかった香住層と同じ礫岩砂岩層になります。少し内陸部に入った久斗山地区からは、植物化石とともにタニシなどの淡水性の化石が見つかっています。久谷の北にある三尾地区では、兵庫県の天然記念物である

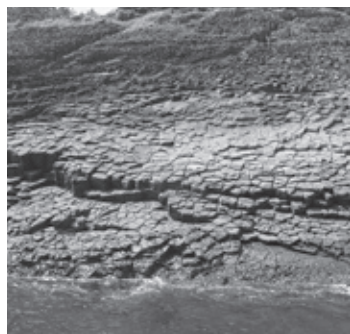


▲凝灰岩層

る「三尾大島」があります。三尾デイサイト(安山岩と流紋岩の中間的性質の火山岩)と言われる柱状節理の発達した岩石が連なり蜂の巣状の不思議な景観です。三尾デイサイトは、照来層群のデイサイト質流紋岩で、う日流紋岩などと同じ時期の岩石です。香美町との境界に鋸岬があります。鋸岬には、海面から4〜5メートルの高さに直径10メートル程度の旭洞門があり、そこから見る朝日は格別の趣があります。海面より高い所にある洞門は、かつて海面がその高さまであったことを物語っています。これらの地形を岩石や地層の関係から次のようなシナリオを考えることができます。



▲旭洞門



▲三尾大島

約6千万年前(古第三紀)に矢田川流紋岩・山陰花崗岩が引き裂かれて、低地には浜坂礫岩層が堆積します。その後安山岩活動により「獅子の口」などができ、低地の湖に砂岩泥岩凝灰岩が堆積しました。その後日本海が拡大し、約300万年前(鮮新世)になって流紋岩の火山活動により日本列島が隆起したところ、「三尾大島」のデイサイトの柱状節理ができました。