

～あなたの朝ごはんメニューは？～

ステップアップでより健康に！良い習慣を身に付けましょう！

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

ステップ1 朝ごはんを食べる習慣がない人は？

飲み物から始める



食べやすいものを用意する



- まずは、少しでも食べるようにしてみましょう。
- 必ず1つ、できれば2つ以上と増やしましょう。

ステップ2 簡単朝ごはんを作ろう☆

簡単おにぎり



のっけて、はさんでパン！



- 前夜のおかずも利用して！

☆きんぴら+ごはん⇒おにぎり
☆ポテトサラダ+パン⇒サンドイッチ

食べる習慣がついたら

ステップ3 バランスの良い朝ごはんにチャレンジ☆

主食



ごはん・パン・めん類など食事の中心となるもの（主に炭水化物）

主菜



魚・肉・卵・大豆製品などを中心にしたおかず（主にたんぱく質）

副菜



野菜・キノコ類・海藻類などを中心にしたおかず（カルシウムや鉄などのミネラルやビタミンを多く含む）

- 主食（黄）、主菜（赤）、副菜（緑）の3つをバランスよく組み合わせましょう！



朝ごはん 簡単レシピの紹介



エネルギー 190kcal(1人分)
塩分 0.8g / 1人分

こめっこお焼き

材料(4人分)

・米粉 (上新粉、だんごの粉など) 100g
・ジャガイモ 小1個
・タマネギ 1/4個
・ハム 2枚
・青菜(小松菜など) 少々
・牛乳 120cc
・ピザ用チーズ 30g
・のり・油 適宜

作り方

- ①米粉と牛乳をボウルに入れて混ぜる。
- ②野菜とハムは1～2cmのせん切り。
- ③①②とピザ用チーズを混ぜ合わせる。
- ④薄く油を敷いたフライパンで両面を蒸し焼きにする。(5分程度)
- ⑤こんがり焼けたらのりを巻く。

季節の野菜を刻んで入れます。野菜を彩りよく加えることにより、栄養バランスもよくなります。きんぴらごぼうやひじきの煮物などを加えてもいいですね！



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

限りある 生命に食と 手をつなぐ
好美

※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12

鳥 取

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



鳥取砂丘は、規模の大きさと景観から昭和30年(1955年)に国の天然記念物に指定されました。東西16キロメートル、南北2・4キロメートル、高低差40メートルの日本最大級の海岸砂丘です。西の湖山砂丘は鳥取空港として、東の福部砂丘はラッキョウ畑として利用されています。

鳥取砂丘は、花崗岩地帯を流れる千代川に運ばれた砂が海流と季節風と波によって陸地に吹き寄せられてできたものです。陸地に上がった砂は風速毎秒5メートル以上になると移動してさまざまな模様



▲鳥取砂丘

図「砂丘断面図」



を作ります。

砂丘の断面や地下ボーリングデータを調べると、砂丘のできた歴史を知ることができます。

最初は基盤の火山岩の上に砂が堆積しますが、水成層からは淡水や海水のケイソウ化石が見つかります。約13万年前にリス氷期が終わり、間氷期になると環境は淡水から海



▲ラッキョウ畑

水域に変わります。

次の時代に堆積した砂丘は、陸成層で黄色から褐色をした古砂丘と呼ばれるものです。その間には、約9万年前の阿蘇山からの火山灰が挟まれています。

その上の約5万年前の褐色をした大山火山灰を境にしてそれより下が古砂丘、それより上を新砂丘と名付けています。新砂丘の中に黄色の始良火山灰(約2万5千年前)や黒っぽいクロスナ層も見つかります。クロスナの中には縄文時代の遺物も見つかっています。現在よりも温暖で植生も豊かなので有機物が多く、少し黒く見えます。

鳥取砂丘では、ある部分は緑化をしたり、ある部分では砂を供給したりして砂丘を保



▲浦富海岸

全するための研究が進められています。「鳥取大学乾燥地研究センター」では、環境破壊の要因の1つである地球の砂漠拡大の問題に取り組み、世界から期待されているところです。

浦富海岸は、典型的な海食地形のリアス式海岸が続きます。遊覧船に乗ると海食台・海食洞門や洞窟など起伏に富んだ絶景の岩石海岸地形を楽しめます。また城原展望台は、花崗岩の菜種島が見られる絶景ポイントです。付近の海は透明度25メートルにも達し、亜熱帯の魚が見られ、海中公園に指定されています。浦富海岸から東へ1キロメートルの所にある「山陰海岸学習館」も山陰海岸ジオパークの拠点施設の1つになっています。