## 食で健康づくりを応援(5)

# 食事バランスガイドを知っていてますか?~

市では、「豊岡市健康行動計画 | "とよおか健康ぷらん21" の策定に当たり、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

#### 食事バランスガイドって?

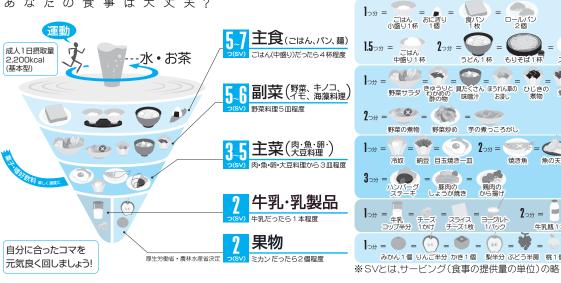
健康を維持するためには、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの食品をバラン スよく食べることが大切です。

「食事バランスガイド」は「何を」「どれだけ」食べればよいかが一目で分かるようになっています。 形はコマのイメージで、食事で構成された本体の軸は水分となっています。バランスの良い食事 と、適度な運動をすることで快調に回すことができます。



# 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?





#### 朝 食

身体・頭を目覚めさせ、1日の 活動エネルギーを補給するため、 朝食は必ず食べましょう。

#### 昼 食

うどんやラーメンなど、糖質だ けになりがちです。野菜を1品プ ラスして、午後も活動的に!

# 食

朝・昼でとれなかった栄養を補 います。食べ過ぎ、飲み過ぎを避 け、1日の疲れを取りましょう。

# 朝ごはん 簡単レシピの紹介



エネルギー 156kcal 塩分0.2g/1枚分

# ごはん d'e お焼き

#### 材料(直径8cm程度4枚分)

- ・ごはん
- ・ツナ(缶づめ)
- ・冷凍野菜ミックス 1/2カップ
- ・マヨネーズ
- 茶碗1杯(160g) 1/2缶(40g)
- 1個
- 大さじ1

#### 作り方

間

①ボールに、ごはん、ツナ、溶き卵、冷凍野菜 ミックス、マヨネーズを入れて混ぜる。

②フライパンを熱し、①を適当な大きさに流して広げ、両面をこんがり焼く。

1つのボールに材料を全部入れて、混ぜて焼 くだけの簡単朝ごはんです。お好みで、干しエ ビ、ちりめんじゃこやチーズなどを入れても!



# 毎週火曜日は



#### 健康凹柳

メタボには 健康食で 腹八分

※とよおか健康川柳から

# Sanin kaigan <sub>Geopark</sub> 目指せ! 山陰海岸ジオパーク

### シリーズ15

## 化石で分かる古環境

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

化の

特徴から、先カン 歴史は、古

ブリ 物

球の

生

0

る

化石から新

種の化石まで多

代·古生代·中世代·新生代

0 T 進

で数例しかない珍しい化石も

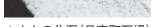
様な化石が産出します。国内

多く含まれています。

のです。 が砂や泥の堆積岩になったも 遺体や生活の痕跡(足跡など)石とは、地質時代の古生物の その古生物の進化を示す化

成岩の中に含まれている放射 と、新生代新第三紀という時代 うに亜熱帯マングローブの環境 ます。ビカリア(貝化石)のよ うに環境を示す「示相化石」また、化石には、木の葉のよ 法もあります。 性元素を利用して測定する方 めには、マグマが固まった火 の両方を示す化石もあります。 と、絶滅した恐竜のように時 代を示す「示準化石」があり はっきりした年数を知るた

4つの時代に分類されていま





時代や淡水湖から次第に海水

が浸入した様子を知ることが

できます

市内でも、教科書に出

てく

開催日

3 月 28 日

日

スツアーの募集

島が中国大陸の一

部であった

析することによって、日 されています。その化石を分

本列

では、多種多様な化石が発見

山陰海岸ジオパークエ

IJ

▲サイの足跡化石(香美町)

▲イワシの仲間の化石(日高町万場) ▲カキの化石(日高町万場)

やシカの足跡が発見されてい

先日、

市街地の近く

市内では、

竹野海岸でゾウ

足跡化石発見!

集合

日高総合支所前駐車

場

神鍋溶岩流、

玄武洞 県立コ ●市街地近くでも

とが想像できるね。 参加者なら特別に 見て歩くバスツアー 護のため、 らいたいんだけど、化石の保 て、このツアーの そこで、 この足跡をみんなに見ても 市内の地質遺産を 公開できないんだ。 を実施し



おるぞ! ワシも これは?

地質遺産を見て歩く



ぜひ、見に来てね。

参加費 募集人数 (先着順 1 人 2、 各コー

▽その他 ▽申込期限 申込み・問合せ 置のチラシをご覧ください 各総合支所地域整備課に設 ス株市内各営業所、 詳細は、 3 月 19 全但バス株 全但 観光課 (金)

①竹野海岸コース 集合 見学ルート 武洞公園、 JR 豊岡 駅

②神鍋高原コース スノーケルセンター 立コウノトリの郷公園、 猫崎半島、 足跡化 石 竹野 玄県

見学ルート ウノトリの郷公園、 神鍋山、 足跡化石、

参加特典

足跡化石特別公開

シカ、

サイなどがいて、

今の ゾウ

なとても暖かい気候だったこ アフリカや東南アジアのよう されたよ。

大昔の豊岡市内には、

でも動物の足跡の化石が発見

公園

ジオツアー専用の昼ご飯 玄さんと記念撮影

限定版玄さんシール進呈 0 0 ス 40 再 人

**☎** 079 − 662 − 2131 広報とよおか 2010.2.25