健康運動 memo ⑦

健康運動指導士　永目　真治

◇栄養について

健康であるためには、運動、休養だけでは足りません。しっかりと栄養のバランスを考えて食事を取りましょう。
一方、行き過ぎたダイエットは一歩間違えば、病気を引き起こしたり、逆に太ってしまったりするので注意が必要です。

運動するときは自分のペースで行いましょう

《基本》

○摂取エネルギー（食べる量）より消費エネルギー（体を動かす量）を多くしましょう。

○栄養のバランスをしっかり考えましょう。（たんぱく質・糖質・ビタミン・ミネラル・食物繊維など）

①朝昼晩なるべく決まった時間に三食をしっかり取りましょう。

②急いで食べすぎずにゆっくり時間をかけて食べましょう。

③喉が渇いたからといって、ジュースや清涼飲料水をがぶ飲みしないようにしましょう。

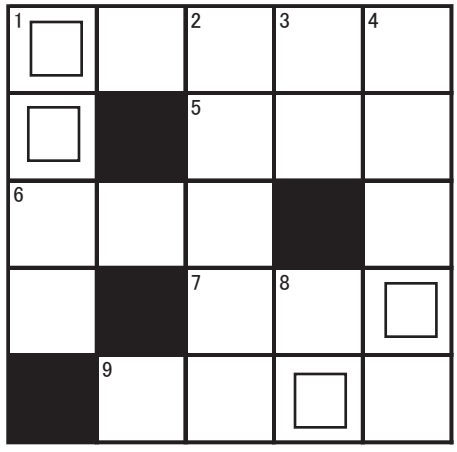
④食事の味付けはできるだけ薄味にしましょう。

スポーツライフ クロスワードパズル

□の中に入る文字を入れ替えて下の言葉を完成させてください。

○○○○

※ヒント
小学校や幼稚園によくあります。



※文字はひらがなで入れてください。

■タテのカギ■

1　努力に勝る○○○○なし。

2　お宮参り。二礼○○○○一礼。

3　○○訳。

4　バスケットボールや卓球などいろいろな競技があります。

8　「うまが○○。」意気投合すること。

■ヨコのカギ■

1　技巧。

5　宮崎アニメ最新作映画「○○○の動く城」

6　「パリ・ダカ」ではこんなところも走ります。

7　スポーツ・武術などの技を比べあい勝敗を競うこと。

9　お茶を飲むときに使います。

スポーツライフ
クロスワードパズル３月号
答え　「うさぎとび」

ハガキにクイズの答え・広報誌の感想・住所・氏名・年齢・電話番号をご記入の上、平成17年４月15日(金)(必着)までに下記へお送りください。
正解者の中から抽選で５名の方に「事業団オリジナルグッズ」をプレゼントいたします。なお、当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

広報誌設置場所：
熊本市役所（社会体育課/青少年育成課）/熊本市内各公民館/熊本市総合体育館・青年会館/アクアドームくまもと/浜線健康パーク南部総合スポーツセンター/託麻スポーツセンター

社教振だより　スポーツライフくまもと4月号　Vol. 7　平成17年3月22日発行
編集・発行
（財）熊本市社会教育振興事業団　総務課　企画広報班
〒862-0941　熊本市出水2丁目7番1号　TEL　096-385-1042　FAX　096-385-1099
Webサイト　http://kc-sks.com　Ｅメールアドレス　info@kc-sks.com
※お問い合わせ・ご意見等につきましては上記住所又は、事業団Ｅメールにお願いいたします。