

9月

色を食べよう

健康の為、さまざまな食品をバランスよく食べる事がたいせつです。実は食材の**色**を意識するだけで**栄養バランスがぐんと整いやすくなります**。食欲をそそる**赤**や**黄**、みずみずしさを感ぜさせる**緑**、味に深みを添える**黒**など色を選んで食卓の彩りを楽しむことから始めましょう。

色とりどりの食材をいかしてもっと楽しく食べよう 色を紹介！参考にしてね！

赤

抗酸化作用、免疫力アップ、血行促進
マグロ・トマト・カニ・肉・パプリカ

白

消化促進、免疫力アップ、疲労回復
大根・玉ねぎ・豆腐・米・うどん・にんにく

橙

抗酸化作用、皮膚や粘膜の健康維持
かぼちゃ・にんじん・びわ・かき

黒

抗酸化作用、骨の強化、腸内環境のり
黒豆・ひじき・わかめ・ひえ

黄

抗酸化作用、疲労回復、エネルギー補給
バナナ・チーズ・たまご・レモン・とうもろこし

紫

抗酸化作用、血流改善、ストレス軽減
なす・プルーン・紫いも・しそ・ブルーベリー

緑

骨の強化、腸内環境の改善、貧血予防
ほうれん草・ブロッコリ・枝豆・アボカド

参考文献※ふれあい

健康



かわら版

第 65 号



2025/ 9/3 by 健康委員

歯の健診月

川口祐輔



巨峰とシャインマスカットを使って

料理男子 山G 作

赤、白、緑が食欲をそそり
体に優しい鯛がプリアリ
夏に合う素敵な料理です。

モッツァレラチーズとシャインマスカットのカプレーゼ
鯛とトマトレモンのタルタルのペーリーフとビオーネよせ



ぶどうにはビタミンA
ビタミンC、ビタミンB1
ビタミンB2、ビタミンE
などが含まれています。
体調維持体調維持に
とてもよい果物です。



- 取組内容** 改めて...
- ① ガン保険、総合福祉団体定期保険 加入
 - ② 月2回鍼灸指圧マッサージ師による施術
 - ③ 健康診断(人間ドック100%受診)
 - ④ インボディ測定、骨密度測定、握力測定
 - ⑤ インフルエンザワクチン接種
 - ⑥ 1年に1度、歯の健診者に(2,000円負担)
 - ⑦ 血圧測定器の設置
 - ⑧ 健康かわら版の発行(月1回)
 - ⑨ 社食弁当の100円負担金を提供
 - ⑩ ミニトレーニング場を設置(ヨガ、筋トレ等)
 - ⑪ 1年に1度体力測定大会を実施している

あかいけ
富士市民大会結果
PEACE!
4年連続出場
長水路初挑戦のプレスト
は足の故障の為棄権
そのかわり 思い奇らぬ
バックデビュー
メドレールー 4x50m
フリールー 4x50m
平泳ぎ 棄権
ルーは何位だったか、わかりません
参加する事に意義ありです。

2025/8/17 富士市民大会
まぐろ抜き去るバタ
猛進のプシ
おちゃめなバップ
賞状のクロール
4x25m混合メドレー

予告 第4回 練習しておいてね
体力測定大会
10月吉日~1カ月程度
長座体前屈・反復横跳び・上体起こし
立ち幅跳び・足指筋力測定 おまけに握力
運動をするメリット
● 健康的な心身と体形の維持
● 体力、筋力の維持および向上
● 生活習慣病やメタボリの予防
● 加齢に伴う生活機能低下の予防
● 心肺機能の向上 ● 抵抗力を高める

Let's try **坐骨神経痛の方 必見**

お尻から足にかけて痛みが走る。または痺れる。凝り固まった筋肉を筋膜ローラーで解しましょう。1日2回痛い方は乗っただけでOK
いた気持ちいいところを探して、30秒キープ。ゴロゴロうごかさなくてもいいんです。

① 重い物を持たない ② 長時間同じ姿勢でいない ③ 激しい運動はしない

お尻の下痛気持ちいい場所にローラーを充てる
座骨の下にローラーを当て両手でささえる
うつぶせになり股関節の下に当てる
お尻の上の方にローラーを当て両ひざを抱え安定させる
膝うらからお尻の下あたりまでローラーを動かす