



外出時もベジ活を意識しよう

コンビニ惣菜の賢い選び方

問 = 健康推進課

TEL 23-0323



まずは習慣づけよう 成分表示のチェック

過ごしやすい季節になり外出が増えると、どうしても炭水化物や脂質に偏った食事が多くなりがちです。しかし、コンビニやスーパーの惣菜も、選び方や組み合わせ次第で栄養の偏りを防ぐことができます。

買い物の際、まず習慣づけたいのがパッケージやふたに記載されている栄養成分表示のチェックです。

エネルギーやたんぱく質、脂質、糖質など、最初は難しく考えず、ほかの商品と見比べることから始めてみましょう。

食事の基本にしたいのがたんぱく質と野菜の組み合わせです。筋肉の材料とな



相乗効果で
元気に!



るたんぱく質と、その代謝を助ける野菜と一緒に取ることで、良い相乗効果が生まれます。

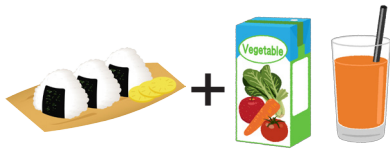
最近「たんぱく質が摂れる」と表示されたサラダ類も豊富です。レジ横のホットスナックをサラダチキンなどに置き換えるのもおすすめです。

一方で注意したいのが野菜ジュースの飲み方です。

液体のため吸収が早く、おにぎりなどの糖質と組み合わせると、急激な血糖値の上昇(血糖値スパイク)を招く恐れがあります。

特に空腹状態での早食いは要注意です。

食事はよく噛むことを意識し、上手に食品を組み合わせて、健康的な食生活を送りましょう。



血糖値スパイク

こはまち



美しい名水きらめく出の山公園で 人気のボートに乗ってみませんか



今年も出の山公園でレンタルボートの営業が始まっています。

全国名水百選に選ばれたほど澄んだ湧水に恵まれた同公園は、時期を迎えるとホタルが幻想的な光の乱舞を見せることで知られる場所です。

そんな美しい水と豊かな自然を水上から満喫できるのが、毎年大人気のレンタルボートです。

ボートは、車型の足こぎボートを3台、手こぎボート2台、スワン1台の計6台があります。

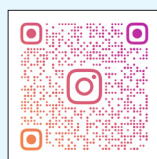
池では鯉が泳ぎ、渡り鳥が羽を休める姿も見られます。ほたりやボートの上からのえさやりも人

気で家族や友人、カップルなど誰もが穏やかな時間を楽しめる空間です。周辺には、チョウザメをはじめ約100種類を1500匹の淡水魚を観察できる出の山淡水魚水族館や葉魚とも呼ばれる鯉を使った料理を味わえるお店もあります。

ぜひ合わせて足を運んでみてください。

最新の営業情報はSNSで随時発信中。天候による運休や繁忙期の料金変更などもあるため、来場前にご確認ください。

▼ Instagram で
レンタルボート情報
を発信しています



小林まちづくり株式会社 観光案内所

[住所] 小林市細野 1829-16
KITTO 小林内

[電話番号] ☎ 22-8684

[営業時間]

9時～17時30分

※土日祝は17時まで

