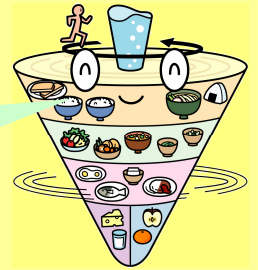


# かつしか知っ得メモ

NO. 5

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを



## 健康づくり！食事と運動楽しんで！

体を動かすのに気持ちのいい季節となりました。運動は**健康づくり**に欠かせないものです。青空の下、気持ちの良い汗を流してみませんか？ところで、秋といえば食欲の秋、収穫の秋です。新米に秋刀魚、ナシにブドウに栗に柿、旬の味覚が一杯です。おいしさと運動を楽しみましょう！



### ながら体操始めてみませんか！

- ①テレビを見ながら水を入れたペットボトルを持って腕の上げ下ろしでダンベル体操(好きな時間するだけで筋力アップ)
- ②コマーシャルの間に足の上げ下げや、股関節伸ばしなどのストレッチ体操(3分のコマーシャルも10回すれば30分)

☆買い物や洗濯、布団の上げ下ろしなど日常生活でまめにからだを動かしましょう

葛飾区 問い合わせ先：葛飾区保健所健康推進課 TEL03(3691)9632

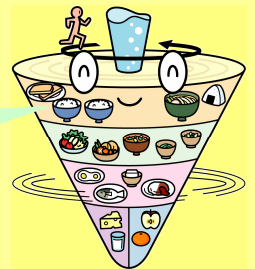
\* 禁無断転載・使用

作成： 東京聖栄大学 管理栄養学科

# かつしか知っ得メモ

NO. 5

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを



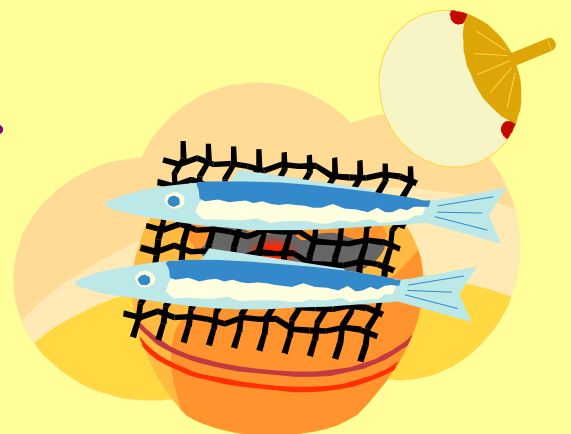
## 秋の味覚といえばサンマ！

サンマは、ダツ目サンマ科の海水魚で、北太平洋に広く生育している回遊魚です。秋に産卵のため寒流に乗って日本近海を南下します。細い柳葉型で銀色に輝く魚体が刀を連想させることから「秋刀魚」と表記されます。

**あぶらがのったサンマの塩焼きは、秋の味覚の代表です。**  
**カボス、スタチ、レモンなどの絞り汁をかけると風味がまします。**  
**さらに、大根おろしをそえると一層おいしさがまします。**

### おいしいサンマの選び方

- ① 背中青色がきれいで、全体につやがよく腹がしっかりしたもの
- ② 黒目のまわりが澄み、目が濁っていないもの
- ③ 口先の黄色が濃い色のもの



葛飾区 問い合わせ先：葛飾区保健所健康推進課 TEL03(3691)9632

\* 禁無断転載・使用

作成： 東京聖栄大学 管理栄養学科