

長く健康で過ごすためには食事、運動、休養のバランスが大切です。スポーツを楽しむ習慣は大事ですが、疲れが取れないくらい頑張ってしまうのなら、休養をとることも大切です。運動の効果あげ、けがや身体への負担を起こさないために、食事のとり方も見直してみましょう。

## ◎栄養のバランスを考えましょう◎

食事は主食・主菜・副菜のそろったバランスのとれた食事を、3食きちんと食べることが基本です。その上で、食品に含まれる栄養素などの特徴を理解しておくことで健康管理に役立ちます。

### 主食（ごはん・パン・麺類）

炭水化物（糖質）を多く含み、脳や筋肉のエネルギー源になります。運動前には主食をきちんと取って糖質を補給しておきましょう。



### 主菜（肉・魚・卵・大豆製品など）

たんぱく質を多く含みます。特に筋肉トレーニングなど筋肉に負荷をかける運動のあとには筋肉の補修のため必要です。動物性の脂はコレステロールを上げる原因になりますので、脂の少ない肉を選びましょう。

### 副菜（野菜・海藻・きのこ類）

ビタミン・ミネラルを多く含みます。身体の調子を整え、疲労回復のためにも必要です。

## ◎運動と食事のタイミング◎

### ①早朝運動派

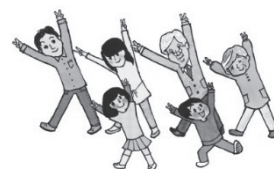
朝起きて何も食わずに運動をするのは危険です。糖質が不足していることで筋たんぱく質の分解が進み筋肉が減少します。水分と消化吸収のよい糖質（バナナなど）を食べてからにしましょう。

### ②夕方運動派

夕食前の空腹時も同じです。できれば運動の1時間以上前におにぎりやパンなどを食べてからにしましょう。運動後の夕食は主菜＋副菜を優先して食べましょう。減量中は運動後の主食を少なめにすると効果的です。

### ③夕食後に歩く派

夕食は軽めにしましょう。運動後は水分補給を心がけ、翌日の朝食をしっかり食べましょう。減量中は運動後に食べないようにしましょう。



## 17日から23日は秋の行政相談週間です

制度や仕組みがわからない」「困りごとがあるが、どこに相談したらいいのかわからない」「役所への手続き方法を教えてほしい」など、毎日の暮らしの中で生じる国や特殊法人への苦情、行政の仕組みや手続きに関するご相談を受け付けています。

相談は無料で、秘密は守られます。事前予約の必要はありません。

### 定例行政相談

日時／毎月第2・第4金曜日 10時～12時

場所／網走市役所本庁舎2階 市民相談室

### 特設行政相談

例年、10月に北コミュニティセンターで開催される「みんなの生活展」において、特設ブースを設置しておりましたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止観点から、当イベントは開催中止となりました。それに伴い、特設行政相談も中止といたします。

【問い合わせ／総務省 北海道管区行政評価局 旭川行政評価分室（☎0166-38-3011）】



## 男女共同参画コーナー

# ひゅーら

～ Human Love ～

取得すること自体が目的になっていませんか？  
～男性の育児休業について考える～

近年、男性の育児休業の取得や、家事・育児などへの参画が話題となっています。皆さんは、育児休業を取得した男性にどんなことをしてもらいたいですか？

### 【育児休業が取りやすくなります】

世界の国々と比較するとまだ水準が低い、日本の男性の育児休業取得率の向上に向けて、育児介護休業法が令和3年6月に改正されました。これにより、育休取得中も働くことができたり、取得時期を分けたりできるようになるなど、「育休を取得しやすい環境整備づくり」が進められています。今後はより柔軟に育児休業が取れるようになりそうです。

### 【「取るだけ育休」になっていませんか？】

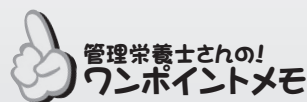
しかし、大切なのは育児休業を取るのではなく、夫が主体的に家事・育児に参画することです。妻に頼まれないとやらない、やってもお皿は洗うだけ、赤ちゃんのお風呂は入れるだけなど、せっかく育休を取っても「手伝う」だけの「取るだけ育休」も多く、

妻からすると「もう少し家事・育児に積極的に取り組んでほしい」「家事・育児についてもっと学んでほしい」と思うことも少なくないと聞きます。

### 【有意義な育児休業を過ごすには】

育児や家事に関する考え方や知識量が夫婦間で違うことは当然のことです。これを解消し、夫婦がお互いを理解し支え合って育児をしていくためには、育児休業中の過ごし方、家事・育児の分担などについて事前によく話し合うなど、夫婦間のコミュニケーションが大切です。また、出産前の子育て講座などに夫も積極的に参加し、子育ての知識やスキルを身に付けるなど、日頃から夫婦で取り組むことが有意義な育児休業につながると思います。

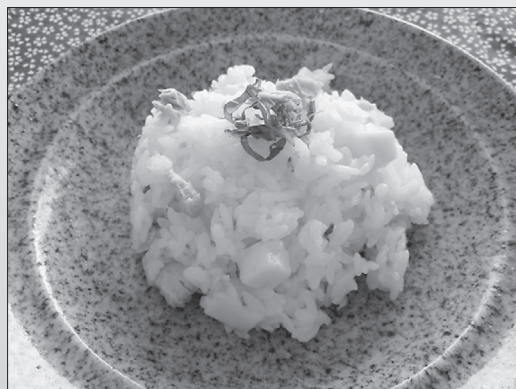
網走市男女共同参画プラン推進会議編集委員



- 《作り方》
- ① 生鮭に塩と酒をまぶし10分おく。
  - ② チーズは小さく角切りにし、青しそは千切りにする。
  - ③ ①を魚焼きグリルで焼く。焼きあがったら、骨と皮を取り除き、荒くほぐす。
  - ④ ごはんに③とチーズを加えて軽く混ぜ、器に盛り付け、青しそを乗せる。

## 鮭チーズご飯

《材料》4人分	
ごはん	600g
PPチーズ	4個
生鮭	2切れ
塩	小さじ1/6
酒	大さじ1/2
青しそ	4個



★鮭は低カロリーというだけでなく、鮭に含まれる「アスタキサンチン」という色素が老化予防にもなるとして注目されています。特に天然の鮭は、海を回遊している間に、第一生産者であるヘマトコッカスという藻類を食べたプランクトンを食べることにより、アスタキサンチンを豊富に含むのでおすすめです。

★鮭は他にも良質なたんぱく質、ビタミン、ミネラルを含み、旬の時期にオホーツク海で捕れた秋鮭は大変栄養価に優れています。

1人分栄養価 (エネルギー 375kcal, 蛋白質17.9g, 脂質7.0g, カルシウム126mg, 塩分0.8g)