

参考資料

あばしり版 食事バランスガイド

こころも からだも 食が育む 元気なあばしり

運動

あばしり健康
カーニョッ筋体操

水・お茶



網走・オホーツクは小麦の一大産地。もち麦の生産も盛んです。



ご当地ちゃんぽん



もち麦トッピングかきサラダ



郷土料理



行者菜の山かけ



長いものシャキシャキサラダ



すり身汁

副菜には地場産野菜！
70g×5皿で1日350g

網走・嗜好飲料 楽しく適度に



くじらの竜田揚げ



鮭の翁焼き



わかさぎの天ぷら

海と湖の恵。おいしい魚をたくさん食べましょう。

新鮮なくじらが食べられるのは、国内でも数少ない捕鯨基地、網走の特恵です。



網走産の牛乳



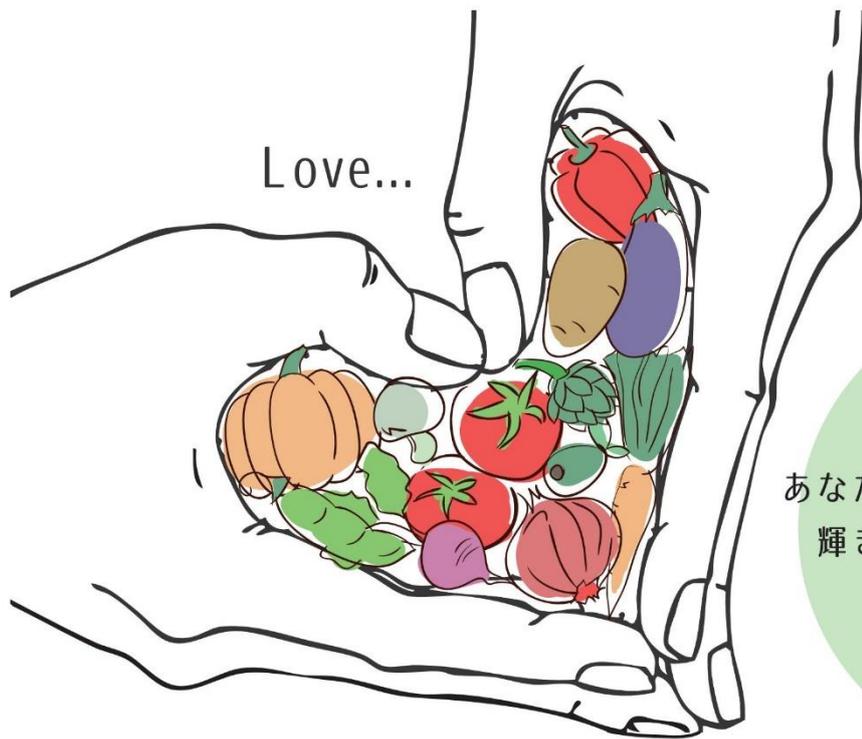
プルーン



さくらんぼ

春から夏にかけてフルーツ狩りが楽しめます。

あばしり版食事バランスガイドは、厚生労働省・農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき網走市食生活改善協議会が作成したものです。



あなたの隣にはいつも野菜がいた
輝きと元気をあたえてくれた
スキデス…ヤサイ

Vegetable

ベジラブル

Vege Love

1日にとるべき野菜の目安は 350g
でも、成人の平均は 280g 前後
あと1皿、野菜をとれば目標クリア

「フラスワン野菜」

あなたもススメてみませんか



あばしり「ベジラブル」運動

あばしり健康

カニチョツ筋 体操



カニのはさみをイメージして、
手は**チョキ**のポーズ

網走といえば広大な**オホーツク海**。

そこで採れる新鮮な**あぶらガニ**は、網走を代表する名産となっています。

この体操は、その**あぶらガニ**の動作をイメージした、**筋力維持・向上**を目指すもので、継続することで効果的に筋力アップが図れます。

スポーツ科学の観点から、2007年に東京農業大学健康科学研究室 桜井智野風准教授の監修を受けて創作したもので、**健康効果も実証済み**です。

＼皆さんもぜひチャレンジしてみてください！／



詳しくはこちら
または「カニチョツ筋体操」で検索



お問い合わせ 網走市保健センター (0152)43-8450

第3期 網走市民健康づくりプラン

令和3年3月

編集・発行：網走市 健康福祉部 健康推進課
〒093-0073

北海道網走市北3条西4丁目
網走市保健センター内

TEL：0152-43-8450 FAX：0152-43-8451

URL: <https://www.city.abashiri.hokkaido.jp/>