

きさらづ食育だより

9月号(第18号) ・発行/木更津市経済部農林振興課 ・令和8年9月 TEL0438-23-8445

運動の秋がやってきた！

暦の上では秋になりました。すこし涼しくなって、体を動かしたくなる季節ですね。せっかく体を動かすなら、食事と一緒に整えるともっと効果的です！

今月の食育だよりは、運動との相性バツグンな栄養素「たんぱく質」についてご紹介します。



たんぱく質ってなに？

たんぱく質は、筋肉・臓器・皮膚・髪など、体のあらゆる部分の材料となる栄養素で、生きるうえで欠かせないものです。毎日少しずつ分解・消費されるため、年齢や運動習慣に関わらず、毎日補い続けることが必要です。

たんぱく質が不足すると…

- 疲れやすくなる
- 筋肉量が落ち、体が動かしづらくなる
- 肌や髪のトラブルが起きやすくなる
- 免疫力が低下し、風邪をひきやすくなる

どんな食べ物に含ま
れているんだろう？



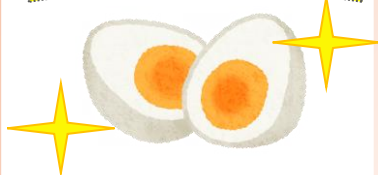
特に中高年以降は筋肉が落ちやすくなるため、意識して摂ることがより大切です。

缶詰や卵など、手軽に使えるたんぱく質源を上手に活用しながら、毎食1品取り入れることを意識しましょう。特別な料理でなくても、少し意識するだけで毎日の摂取量は変わってきます。

カードで見てみよう！たんぱく質が摂れる食べ物



たまご



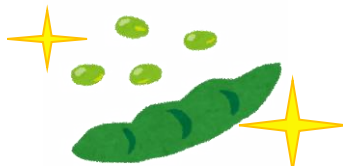
1個(約60g)あたり

たんぱく質 約 **7g**

調理のしやすさ ★★★
手に入りやすさ ★★★



茹でた枝豆



さや付き 50g あたり

たんぱく質 約 **2.9g**

ビールのお供 ★★★
ヘルシーさ ★★★



ツナ缶(水煮)



100g あたり

たんぱく質 約 **16g**

保存のしやすさ ★★★
災害時の頼もしさ ★★★

食育川柳&食育だよりの感想を募集します！



食育川柳

新米の ごはんおいしい おかわり五



御飯美味 体重増 新米で

酷暑日 乗り切る水と 夏野菜

(農林振興課 ペンネーム 百みきおさん)

新コーナー！ 「食育川柳」を募集します。

食育への思いや日々の食卓の風景を、川柳で表現してみませんか？基本は五・七・五ですが、字余り・字足らずも大歓迎！ご応募いただいた川柳は、食育だよりに掲載させていただく場合があります。

ご応募は左記のQRコードからどうぞ。食育だよりの感想を添えてご応募ください。



▲ 応募はこちらから

【掲載の連絡】

掲載をもって連絡に代えさせていただきます

旬な地元産農産物を食べよう！



お米

お米には、体のエネルギー源となる炭水化物（糖質）や、健康づくりに役立つたんぱく質やビタミン B1 などの栄養素が含まれています。本市では、コシヒカリ、ふさこがね、ふさおとめなどの品種が中郷、富来田地区を中心に市内の広い地域で栽培されています。



料理名：枝豆じゃこごはん



レシピはこちら👉

地産地消推進店の紹介 ⑱

炭火牛たん 一心亭



お店からのメッセージ

仙台風牛たんと自家製野菜を使用した料理を提供しています。

所在地：請西 1-18-9

TEL：070-7488-3990

◆地産地消推進店とは、市内で地産地消に積極的に取り組んでいるお店を市が認定しています。

これを見るだけで食育レベルUP！？食育動画、配信中！

動画はこちら👉



本市公式 YouTube「きさらづプロモチャンネル」で食育動画を配信しています。ぜひ、ご覧ください。

木更津市の食育キャッチフレーズ
～いきる つながる 食育のチカラ～