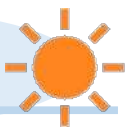


盛夏の候



暑い日が続きます。
皆様、いかがお過ごしでしょうか。

熱中症対策を行い、
今夏も元気に乗り越えましょう。



夏バテで食欲が落ちやすいこの季節。

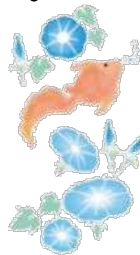
そんな時でも、つるっと食べやすい
「そうめん」は夏の定番ですね。

暑い夏でもツルっと食べやすい！

そうめんの歴史は古く、
今から1200年以上前、
奈良県桜井市の三輪で作られた
手延べそうめんが始まりと言われています。



小麦を主原料とするそうめんは、身体の
エネルギー源となる炭水化物を多く含み、
乾麺には食塩も含まれているため、汗を
かきやすい夏の塩分補給にも役立ちます。



たんぱく質を プラスする



昼食にも夕食にも取り入れやすいそうめん。

ツナ缶や鶏ささみなどを添えて、たんぱく
質も一緒に摂ると栄養バランスがさらに
良くなります。

暑い夏の一品に、ぜひ取り入れてみてはいかがでしょうか。

(参考文献)

農林水産省HP：三輪そうめん、手延べそうめん(みわそうめん、てのべそうめん)

https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/traditional-foods/menu/miwa_soumen.html

森永製菓：そうめんの栄養素とタンパク質量を解説。ひやむぎとの違い、栄養バランスを整える食べ合わせも
紹介<https://www.morinaga.co.jp/protein/columns/detail/?id=330&category=health>

瓦版

「ほな、いこか」

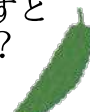
生駒市からのおたより

令和8年
8月号

発行・
問い合わせ先
生駒市
地域包括ケア推進課
0743-74-1111
(代表)

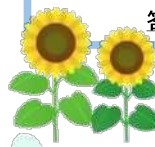
今月のクイズ

ゴーヤは熟すと
何色になる？



- ①赤色
- ②黒色
- ③黄色

答えは裏面に！



令和8年
9月

毎日健康カレンダー

できたら✓をしよう！ 水分摂取の目安は1日1.2Lから1.5Lです。

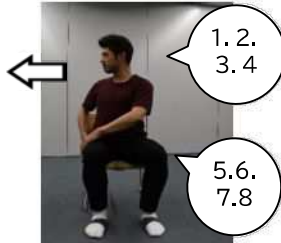


日	月	火	水	木	金	土
		1 □お話 □体操 □水分 □散歩	2 □お話 □体操 □水分 □散歩	3 □お話 □体操 □水分 □散歩	4 □お話 □体操 □水分 □散歩	5 □お話 □体操 □水分 □散歩
6 □お話 □体操 □水分 □散歩	7 □お話 □体操 □水分 □散歩	8 □お話 □体操 □水分 □散歩	9 □お話 □体操 □水分 □散歩	10 □お話 □体操 □水分 □散歩	11 □お話 □体操 □水分 □散歩	12 □お話 □体操 □水分 □散歩
13 □お話 □体操 □水分 □散歩	14 □お話 □体操 □水分 □散歩	15 □お話 □体操 □水分 □散歩	16 □お話 □体操 □水分 □散歩	17 □お話 □体操 □水分 □散歩	18 □お話 □体操 □水分 □散歩	19 □お話 □体操 □水分 □散歩
20 □お話 □体操 □水分 □散歩	21 □お話 □体操 □水分 □散歩	22 □お話 □体操 □水分 □散歩	23 □お話 □体操 □水分 □散歩	24 □お話 □体操 □水分 □散歩	25 □お話 □体操 □水分 □散歩	26 □お話 □体操 □水分 □散歩
27 □お話 □体操 □水分 □散歩	28 □お話 □体操 □水分 □散歩	29 □お話 □体操 □水分 □散歩	30 □お話 □体操 □水分 □散歩			
		今月のクイズの答え 正解は… ③黄色				

今月の体操
ウエストの運動



背筋を伸ばし、
姿勢よく座ります



両手で
太ももの横を
触ります



一旦
戻します



反対側も行います
交互に4回
行いましょう

※体操は痛みがでないように行いましょう。不安な人はお医者さんに相談しましょう。