



# スポーツの秋



残暑厳しいですが、  
 スポーツの秋です。  
 熱中症に注意しながら  
 スポーツを楽しみましょう。

## チャレンジスポーツデー2024

草津市のチャレンジスポーツデーが30ほどの団体が参加して11月に開催されます。  
 当クラブは、11月24日にYMITアリーナで健康バンド運動、ミニバス、ノルディックウォーキング、  
 スポーツ吹き矢、キッズダンスで参加します。

### ◎ ノルディックウォーキング体験会

- ・ 10月24日、11月28日、12月19日、(全て木曜日)13時30分～15時00分
- ・ 会場 草津川跡地公園De愛広場にぎわい活動棟 & 区間5周辺
- ・ 定員各15名、申し込みはde愛ひろば管理事務所(電話 077-562-5010)
- ・ 動きやすい服装、飲み物、タオル持参でご参加ください。



### ◎ 健康バンド運動体験会

- ・ 10月21日(月)13時30分～15時00分
- ・ 会場 草津川跡地公園De愛広場にぎわい活動棟
- ・ 定員各10名、申し込みはde愛ひろば管理事務所(電話 077-562-5010)



### ◎ 健・交クラブ杯 G・ゴルフ大会

- ・ 10月21日(月)野村グラウンド 受付8時30分～ ゲームスタート9時～
- ・ ラウンド3ラウンド、募集人員144名、参加費300円(会員は200円)。



## 健康の話

## いい食生活 「栄養3・3運動」

基本的な食生活のあり方をわかりやすく示されたもののひとつが、厚生労働省が勧めている「栄養3・3運動」です。これは3食と3色を意味しています。

- ・ 3食は、朝食、昼食、夕食の1日3回の食事をしっかり食べることを勧めています。
- ・ 3色は、毎食に赤色、黄色、緑色の食品群を食べることを勧めています。

(赤色の食品群は、肉、魚、卵、大豆、牛乳等、黄色の食品群は、ご飯、パン、芋、油等、緑色の食品群は、野菜、海藻、果物等)

3食については、朝食を食べない人も出ています。朝食は前日の夕食から時間が空いていること等で食べなければ栄養不足や生活習慣病のリスク、体内時計のリズムの乱れ等が考えられます。

その他いい食生活に関して、3にまつわる事項は、「夕食は就寝3時間前には済みたい」「1口30回以上は、噛んで食べたい」「食後30分は休憩したい」等があります。