

健康



筋肉を増やしたい人必見！

朝こそ「たんぱく質」を取ろう

健康推進課

TEL20-4213

FAX22-1077

年齢に関係なく、毎日を健康的に過ごすためには、筋肉量を維持することが大切です。

筋肉が多いことのメリット

- 基礎代謝量が増し、太りにくい
- 糖質や脂肪がエネルギーに使われ、糖尿病などの生活習慣病を予防する
- 体を支えられ、転倒予防になる
- 体幹がしっかりし、運動のパフォーマンスが向上する

筋肉は毎日少しずつ作り変えられる

筋肉の合成には、食事からたんぱく質を取ることが必要です。夕食後から朝食前までは1日の中で最も空腹時間が長く、筋肉の分解が進みます。

朝食後は
筋肉の合成が最も進みやすい

朝食で取ったたんぱく質は吸収率が高く、筋肉の合成が促されます。

朝こそ、たんぱく質を多く含む魚や肉、卵、大豆製品を1品は取るようにしましょう。

1食の目標摂取量は20g

朝食におすすめ
簡単時短メニュー

鮭フレークと
冷凍のとろろで簡単！

鮭とろろごはん



市ホームページで、
身近な食材で手軽にできるメニューを紹介しています。



講座・教室

TRY-try ふぉーらむ

▶内容…映画「こども会議」上映会&トークセッション「こどもたちに託す未来を考える」

▶とき…11月16日(土)13:00～16:00

▶ところ…市民プラザ

▶参加料…前売り1,500円(当日2千円)

※前売りチケットは、11月8日(金)までロングラン本部(Fステーション2階事務局、錦町)で販売する他、二次元コードから申し込みもできます。

☎(福) ロングラン

TEL 21-5090

FAX 21-5093



障がい者活躍推進セミナー

▶内容…障がい者雇用の進め方や支援制度の説明、柏崎刈羽エリアの福祉事業所との意見交換を行います。

●第1部＝障がい者雇用についてのトークセッション、障がい者雇用に関する支援制度の説明

●第2部＝参加企業と福祉事業所のグループワーク

▶とき…11月15日(金)15:00～17:00

▶ところ…市民プラザ

▶対象…柏崎管内(市内・刈羽村・出雲崎町)に事業所がある企業

▶定員…40社程度(先着)

▶申し込み…11月10日(日)までに、専用フォームからお申し込みください。

☎商業観光課

TEL 21-2335 FAX 22-5904

☎ハローワーク柏崎

TEL 23-2140



ひきこもり支援講演会

▶内容…ひきこもり支援に携わる講師による、ひきこもり状態にある方の思いや地域に求められる支援についての講演会。Zoomでの視聴も可能です。

▶講師…村山賢さん(NPO法人新潟ねっと代表理事)

▶とき…11月29日(金)14:00～16:00

▶ところ…元気館

▶対象…市内、刈羽村、出雲崎町にお住まいの方と県内関係機関の方

▶定員…80人(先着)

▶申し込み…11月22日(金)までに、申込書を直接またはEメール・ファクス・郵送でひきこもり支援センターへ。

※申込書は市ホームページからダウンロード可。

☎ひきこもり支援センター

アマ・テラス

TEL 41-6005

FAX 22-1077

✉hikikomori@

city.kashiwazaki.lg.jp

