



秋のげんきまつり“写真集” 【2012年9月30日開催】



岡崎市/岡崎げんき館/岡崎げんき館市民会議の主催の「秋のげんきまつり」。岡崎げんき館市民会議では、毎年恒例のイベントに加えて、今年は新しい試みとして「会員によるリレー講座」を行いました。“保健・運動・栄養”の各部会の連携によって健康に関する3題への講演と健康体操の指導を企画したところ、大勢の市民が立ち止まって話しに聞き入ったり、運動に参加したりして、健康への関心の高さがうかがえました。

午前9時から午後3時半までの予定でしたが、台風接近のため午前12時頃終了させていただきました。およそ1,400人の方々にご来場いただき、各種イベントにご参加いただきました。





目次

- まめ吉くん 1ページ
- 屋外の催し 2ページ
- リレー講座 3ページ
- 保健サポート部会 3ページ
- 運動サポート部会 4ページ
- 栄養サポート部会 5ページ
- 子どもサポート部会 6ページ
- 市民交流部会 6ページ
- クイズラリー 7ページ

屋外の催し



リレー講座



保健サポート部会





運動サポート部会





栄養サポート部会



栄養いっぱい『ごま』の力

ごまは、ごま科ごま属の一年草の植物で、もともとはアフリカ・サハラ生まれの熱帯産物です。現在は熱帯地域から温帯地域まで広く栽培されています。熱帯産と温帯産に分けられ、その種類は約3000種にも及びます。

昔から、ごまは「医食同源」といわれ、植物性食品の中でも栄養価はトップレベルです。必須アミノ酸（人間の体内で作り出すことができないアミノ酸）やカルシウム・鉄などのミネラル、ビタミンB1・B2も多く含まれています。

ごまの加工方法による呼び名の違い

ごまは、加工方法によっていりごま・すりごまなどの呼び方に分けられます。

- ① なたごま > 粒る前のごま
- ② いりごま > 生のごまを水洗いして、煎ったもの
- ③ すりごま > いりごまをすったもの

ごますり体験をしてみよう！

かつては、ごまはすって使うものでした。ごまは、することで香りがたか、ごまのうまみを感じやすくなります。また、そのまま食べるよりもすりごまの方が消化も良くなり、ごまの栄養を身体に吸収しやすくなります。すり体験とすりごまを使ってごまをすってみましょう。

ごまをする物は、少しずつゆっくりとすり上げます。すり始めはゴリゴリという響く音がして、する手にも抵抗が感じられますが、次第に柔らかで軽い音に変わっていきます。すり続けるとほどごまの皮が破れて、より香りがたかようになります。

子どもサポート部会



市民交流部会



クイズラリー

