

スポーツファイル

第4回かさま陶芸の里マラソン大会

【12/20・笠間芸術の森公園】敬称略

- ◆2.5km小学生男子1~3年
第10位：野口 勇輝（稲田小）
- ◆2.5km小学生女子1~3年
第7位：横山ひかり（友部二小）
第8位：小西 歩美（佐城小）
第10位：矢口 優海（友部小）
- ◆2.5km親子（小学1~3年生）
第9位：清水賢一・麻希（笠間小）
- ◆2.5km小学生男子4~6年
第7位：長倉 陸（北川根小）
第8位：井出康太郎（笠間小）
- ◆3.5km一般男子
第2位：芝 祐希暢（MB-3）
第3位：芦沢 智之（県食糧集荷協同組合）
- ◆3.5km一般女子
第2位：小嶋 友美（岩瀬高等学校）
第4位：高橋 里沙
- ◆3.5km中学生男子
第1位：湯原 誠（岩間中）
第2位：山崎 純弥（笠間中）
第3位：埴 翔汰（笠間中）
第4位：岡田 将司（笠間中）
第5位：河原井 葵（笠間中）
第8位：酒井 紳伍（稲田中）
第9位：稲葉 圭（笠間中）

◆3.5km中学生女子

- 第3位：仲野谷 亜由（岩間中）
- 第4位：芹澤 友希（友部中）
- 第6位：小室 慧珠（友部中）
- 第7位：大山 優花（岩間中）
- 第8位：小室 有希（友部二中）
- 第9位：大山 綾香（岩間中）
- ◆5km一般女子（39歳以下）
第4位：朝倉万里子（東京海上日動）
- ◆5km一般女子（40~49歳）
第4位：宮窪真由美（朝日航洋(株)）
- ◆10km一般男子（39歳以下）
第9位：郡司 裕貴（土浦三高）
- ◆10km一般男子（50~59歳）
第6位：山口 泰広（笠間走友会）
- ◆10km一般女子（40~49歳）
第4位：君塚佳代子（おとみ会）

第26回茨城県民駅伝競走大会

【12/12・笠松運動公園】敬称略

◆市町村対抗の部

- 第8位：笠間市A
（山崎純弥・岡嶋まなみ・木村英和・石崎千滸・湯原誠・仲野谷亜由・青木純）
- 第14位：笠間市B
（埴翔汰・常井涼子・中山慎哉・小室有希・鈴木裕哉・神原明日香・大山研二）

◆職域対抗の部

- 第3位：笠間市消防本部A
- 第14位：笠間市消防本部B

第47回県下中学校交歓笠間市駅伝大会

【1/17・笠間芸術の森公園】

◆女子

- 第4位：友部中A
- 第9位：笠間中A
- 第10位：岩間中
- 第22位：友部二中
- 第23位：友部中B
- 第24位：笠間中B
- 第27位：稲田中
- 第28位：南中
- 第29位：東中

◆男子

- 第5位：笠間中A
- 第8位：稲田中A
- 第9位：友部中A
- 第16位：岩間中A
- 第20位：友部二中
- 第24位：笠間中B
- 第25位：南中
- 第28位：稲田中B
- 第30位：友部中B
- 第32位：岩間中B
- 第35位：東中



県下中学校交歓笠間市駅伝男子スタート

笠間市食生活改善推進協議会の活動

164名の食生活改善推進員が地域の健康づくりのために頑張っています。



野菜たっぷりの豆乳野菜鍋を作っています

野菜をたっぷりたべていますか？

最近、加工食品・調理済み食品・冷凍食品・ファーストフード等「便利食品」の利用の増加、調理時間の減少等により若い世代に限らず中高齢者も野菜不足になっています。生活習慣病の予防とメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の解消には、バランスの良い食生活や正しい食習慣を身に付けることと、食生活習慣の改善がとても大切です。

笠間市食生活改善推進協議会では「野菜をたっぷり楽しく食べよう、目標350g」をテーマに各地区で生活習慣病予防教室を開催しました。教室では、身近な食材で野菜がたっぷりとれる献立の調理実習（豆乳野菜鍋・DEパスタ・簡単ピクルス・みかん寒天ゼリー）と、保健師・管理栄養士によるメタボリックシンドローム予防のミニ講話を行いました。参加者からは「たくさん野菜が食べられて、おいしい」「豆乳鍋を食べた後はパスタを入れて若い人にもいい」「毎日これだけの野菜はたべていない」など好評でした。

野菜の生活習慣病を予防するさまざまな働き

- ① 緑黄色野菜には、動脈硬化の予防に役立つ抗酸化物質カロテン・ビタミンC・ビタミンEが多く含まれています。
- ② カリウムには血圧を低下させる働きがあります。
- ③ 食物繊維が多く含まれているので、コレステロールを体外に排出したり、糖の吸収を穏やかにしたりするなどの働きがあります。また便秘予防にも役立ちます。
- ④ 低カロリーなのでたっぷり食べても安心です。肥満の気になる方も、満足感のある食事を楽しむことができます。