

愛知県市町村対抗駅伝競走大会

問 スポーツ課 (☎63-6040)

県内市町村54チームが9区間30.2kmを競う愛知駅伝。選考の結果、18人が刈谷市代表選手として出場します。前回大会の順位は9位入賞。今年も入賞を目指します。

時 12月7日(出) 12時30分 場 愛・地球博記念公園

他 大会の様子は、東海テレビで放映されます。



監督 小野尾 一乗

今回のチームも市の代表として胸を張って送り出せる選手ばかりです。市民の皆さんの期待を裏切らない走り、昨年以上の成績を目指して頑張りますので、応援よろしくお願いします。

RUNNER

第1区



久野 ほほみ
(朝日中学校)

第1区



興梠 葵
(雁が音中学校)

第2区



西川 海慥
(豊田大谷高校)

第2区



村田 航基
(安城学園高校)

第3区



青山 正幸
(富士松南小学校)

第3区



長澤 瑠来
(小垣江小学校)

第4区



神谷 一希
(雁が音中学校)

第4区



横澤 春希
(雁が音中学校)

第5区



岡田 映月
(富士松南小学校)

第5区



田宮 詩唯
(住吉小学校)

第6区



加藤 真奈美
(一社) プロギングジャパン)

第6区



野村 理湖
(愛知淑徳大学)

第7区



大畑 夢依里
(安城学園高校)

第7区



高橋 沙綾
(豊川高校)

第8区



楠本 和典
(株アトコ)

第8区



高井 浩二
(愛知県警)

第9区



大山 幸志郎
(有吉田工作所)

第9区



塚本 亮司
(株アイシン)

健康日本21かりや計画推進

なるほど健康情報

目指そう
健康長寿

テーマ

野菜を1日350g食べよう!

—毎日の食事に野菜をプラス1皿—

問 健康推進課 (☎23-9559)

野菜には、食物繊維、ビタミン、ミネラルなど体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。カット野菜や冷凍野菜など簡単な調理方法で食べられるものを使って、野菜を積極的に食べましょう。

どれくらい野菜を食べていますか?

生活習慣病予防の観点から、1日に必要な野菜摂取量は350g以上といわれています。しかし、厚生労働省の国民健康・栄養調査では、愛知県民の平均摂取量は259gと100g近く少ない結果が出ています。

350g以上食べるために

野菜料理の小鉢1皿分で約70gの野菜が摂取できます。1日5皿を目安に、いつもの食事に小鉢を1皿プラスしたり、ミニトマト(1個約10g)など手軽に食べられる野菜を添えたりして、1日の野菜摂取量350gを目指しましょう。

