

目次

CONTENTS

- 03 チームちくしの
筑紫野清剣会
- 04 地域コミュニティってなんじゃらほい？
- 05 筑紫野市民のスポーツの祭典！ 市民体育祭
- 06 ふるさと館ちくしの情報、消費生活センターだより
- 07 ちくしのクリップ
- 08 生涯学習情報「もやい」
- 10 市役所からのお知らせ
- 16 お知らせコーナー



今号の表紙

牛島公民館の隣にある牛島池に咲くハスの花です。公共下水道の整備などにより池の水質が改善し、7月から8月ごろにかけて白やピンク色の美しい花がたくさん咲くようになりました。

昼になると花が閉じてしまうハスの花を觀賞するため、夏の早朝には多くの人を訪れます。

● 1日に必要なエネルギー量(kcal)

性別	男性			女性		
	I	II	III	I	II	III
身体活動レベル						
18～29歳	2,300	2,650	3,050	1,650	1,950	2,200
30～49歳	2,300	2,650	3,050	1,750	2,000	2,300
50～69歳	2,100	2,450	2,800	1,650	1,900	2,200
70歳以上	1,850	2,200	2,500	500	1,750	2,000

● 身体活動レベルの見方

- I 1日のうち、座っていることがほとんどの人
- II 座り仕事を中心だが、軽い運動や散歩などをする人
- III 立ち仕事や移動が多い仕事、または活発な運動習慣を持っている人

食欲の秋を迎えます。多くの食材が旬を迎え、ついつい食べすぎてしまう季節ですね。今回は、自分に合ったエネルギー量(kcal)キロカロリー)をご紹介します。

左の表から当てはまる値を探しましょう。その値が1日に必要なエネルギー量です。1食の目安量は、3で割った値になります。

お弁当・お菓子などを購入するときや外食をするときの参考にしてくださいね。

食育コラム
「いただきます！」

