

Pick up 1 /
走って健康

長井マラソン2025

NAGAI MARATHON 2025

今年も多くのランナーが参加、楽しく元気に完走



山形県内で唯一、フルマラソン・ハーフマラソンの日本陸上競技連盟公認大会である「長井マラソン大会2025」が10月19日に開催されました。北海道や大阪、福岡など全国各地と世界各地から約1,100人のランナーが参加。今年度から多くの人が参加しやすい短い距離のランニング種目も加わりました。マラソンランナーはもちろん、マラソン経験が少ない人や家族、高齢者などさまざまな人が長井でスポーツの秋を満喫しました。



参加者の声 /



地域全体で盛り上げようとしている空気が伝わってきて心強く感じました。沿線の応援や高校生ボランティア、私設エイドの声援まで、とにかく温かい雰囲気の中で走ることができました。田んぼと山が広がるのどかなコースも気持ちよく、ゴール後の芋煮も最高で思わずおかわりしてしまいました。



スタート前からフィニッシュ後まで、ストレスをまったく感じませんでした。適切な参加人数、走りやすいコース、これた大会運営、地元の皆様の応援、タンザニア選手団との交流など、どれをとっても百点満点です。まさに奇跡のような大会！また参加します。



走り始めて1年半で挑んだ初マラソン。自然豊かな長井の景色に励まされ、曇り空で走りやすい日でした。沿道の声援や私設エイドの温かさがしみたし、ゼリーや果物などエイドも充実。ゴールの達成感は最高で、また走りに来たいと思える大会でした！



タンザニア連合共和国のマラソン選手団のほか、オーストラリアやフランスなど海外のランナーも多数参加しました



フルマラソンの10分の1の距離(4.2195km)を走るファンラン、2kmを走るエンジョイラン、1kmのファミリーランなども開催し、多くの人がランニングを楽しみました

Pick up 2 /
家で健康

こもりがちな冬に、毎日続ける簡単ストレッチ＆筋トレ



肩こりストレッチ

5回×2セット

肩こり解消に効果あり

- ①手の角度は45度位にし、顔の前に上げる。角度を保ったまま、両腕をしっかり後ろに引いて、胸を広げる。肩甲骨をせばめるように意識する。
- ②呼吸は止めず、手を上にあげたときに大きく吸い、後ろに手を引いた際は大きく息を吐く。



ポイント 胸を開くように意識しましょう！

クロスストレッチ

左右各15秒×2セット

全身の筋肉を一度に伸ばす

- ①背筋を伸ばし、あごを引き、つま先を外側に向けて両足を大きく開く。
- ②顔を正面に向けたまま、左肩をグッと突き出し、大きくねじりながら両手でひざを外側に押す。右側も同様に行う。



ポイント 顔は正面、肩を前に出す

ワイドスクワット

5回×2セット

下半身の筋肉を鍛える

- ①足を肩幅よりも広く両足を開き、つま先を外側に向けて立つ。
- ②背筋をまっすぐに保ち、お尻を後ろにつきだすようにして、腰をゆっくりと下ろす。一瞬止まり、ゆっくりと元の体勢にもどる。



ポイント ひざがつま先を超えないように

ひじ・ひざタッチ

左右各10回×2セット

体幹を鍛えて体を引き締める

- ①両足を肩幅に開き、片手を頭にそえ、片足を床から少し浮かせる。
- ②浮かせた足のひざを曲げ、なるべくひじに近づけるようにし、ゆっくりと元の体勢にもどる。(わき腹を縮めるイメージで)



ポイント ひじとひざは真横でつけることを意識

あやめRepo

vol.89

令和8年(2026年)
1月号

発行
山形県長井市
問い合わせ
長井市総合政策課
tel.0238-82-8000
https://www.city.nagai.yamagata.jp



CONTENTS

01

ここに注目！
みんなで食習慣を見直していきましょう

02-03

みんなで食と健康について考え、
栄養バランスのとれた食生活を始めよう

04

・長井マラソン2025
・こもりがちな冬に、毎日続ける
簡単ストレッチ＆筋トレ



食を通じた
地域全体の健康づくりと
食育の推進の担い手
として活躍しています
長井市食生活改善
推進協議会のみなさん

食べて元気！ 健康ライフスタート

生活習慣病の増加に伴い、食や栄養への関心が高まっています。長井市でも健康増進計画・食育推進計画を推進し、さまざまな取り組みを行っています。一緒に食生活を見直し、健康な毎日を始めてみませんか？



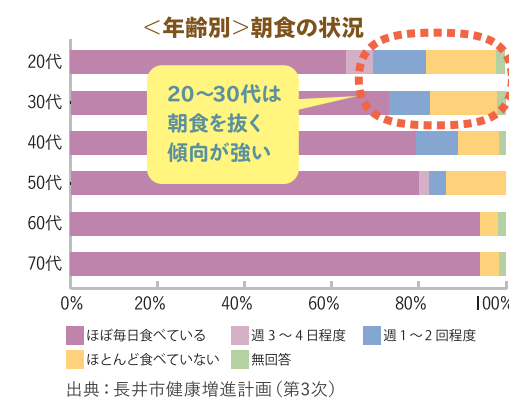
ここに注目！

みんなで食習慣を見直していきましょう

市では、「長井市健康増進計画(第3次)健康日本21ながい(第3次)」の策定にあたり、令和5年度に全市民を対象に健康アンケート調査を行いました。そのアンケートの結果と今後の目標について紹介します。

Point

① 若い世代ほど食生活が乱れている

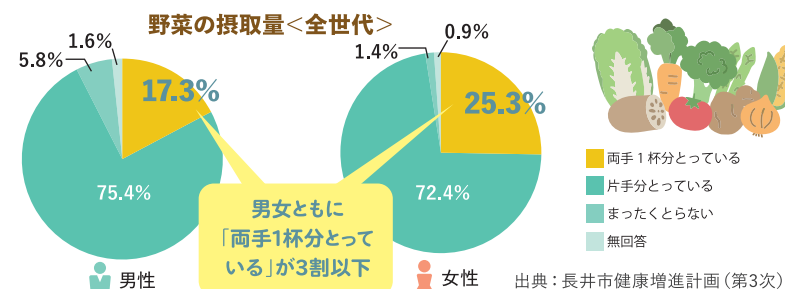


普段の朝食の状況や、主食・主菜・副菜がそろった食事の状況は、前回調査時より悪化しており、若い世代ほど適切な食生活を行っていない傾向にあります。

Point

② 全世代で野菜の摂取量が不足

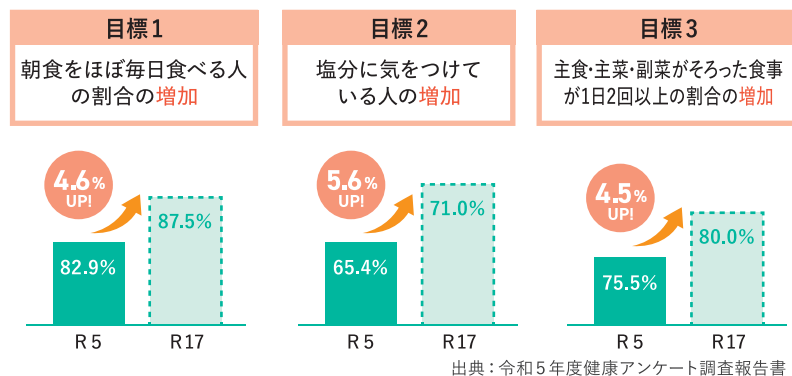
野菜摂取については、全ての世代で野菜を十分にとれていません。ちなみに40代は、「買い物や外食をする時の栄養成分表示やカロリー表示の意識」や普段から食生活に気をつける意識も低い結果となっています。



Point

③ みんなの健康のために長井市が目指すこと

栄養・食生活は健康の基本です。市では、こどもから大人まで、次の3つの目標値を掲げ、適切な食生活の実践を支援していきます。



message

一歩ずつの積み重ねが、
未来の健康をつくります

みなさんは栄養や食生活についてどんなことを意識していますか。食は健康づくりにおいて大切な部分ですが、アンケートの結果、偏りや不規則な食生活が見られました。まずは今の食習慣を振り返り、減塩や栄養バランスを良くするなど、できることから始めてみませんか。保健師は健康づくりや病気の予防の相談、管理栄養士は食生活改善の情報提供や栄養相談を行っています。お気軽にご相談ください。

健康スポーツ課 保健師 高橋 ゆみさん



みんなで食と健康について考え

栄養バランスのとれた食生活を始めよう



まずはここを
CHECK!



健康増進計画の取り組み

世代別・実践ポイント

妊娠・乳幼児期 （～5歳）

- ☐ 食べる楽しさを知り、よく噛んで食べる
- ☐ 薄味で食品の持つ味を覚える

学童期 （6～15歳）

- ☐ 朝食をとる
- ☐ 薄味で食品の持つ味を覚える
- ☐ 間食は時間を決めて食べ過ぎない

思春期 （16～19歳）

- ☐ 朝食をとり、1日3食決まった時間に食べる習慣の継続
- ☐ 過度なダイエットや偏食をしない

青壮年期 （20～64歳）

- ☐ 朝食をとり1日3食規則正しい食生活

高齢期 （65歳以上）

- ☐ 1日3食しっかり食べる
- ☐ たんぱく質をしっかりとる

主食・主菜・副菜のバランスのとれた食事を心がける
家族や友人と食事時間を楽しむ

ワンポイントアドバイス

- 思春期・青壮年期は、適正体重を維持**
特に、若い女性の「やせ」、20～60代男性の「肥満」に気をつけましょう
- 高齢期は適正な食事量（エネルギー）を確保**
多様な食材でバランスの良い食事をとり、小食や欠食による栄養不足を避けましょう



取り組み事例 case 01

離乳食教室の開催



「実際作った食事を見せてもらって、今後のイメージができました」との声も

一生の食習慣のスタートライン

離乳食の食事が生涯にわたる良い食習慣の基盤づくりとして重要だと言われています。先を急ぐと丸のみの癖がつき、噛む力が育たないことも。濃い味に慣れると将来の塩分過多につながります。市では「離乳食もぐもぐ教室」を開催し、最新の知識や調理法を伝えています。

離乳食の時期は、素材本来の味を覚える時期です。薄味に気をつけましょう。



参加者の声

親も学んで、好き嫌いなしの子に

離乳食の知識を学びたいと思って参加しました。親が食べさせないで子どもは食べないので、色々なものを食べさせてあげたいです。好き嫌いなく食べて大きくなってほしいです。（北原さん）

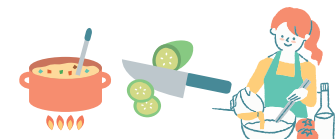
Information

離乳食もぐもぐ教室

【時間】10:00～11:30
（9:45～受付開始）
【会場】長井市保健センター
【対象】生後6カ月未満の赤ちゃん
と保護者
★開催日程は市報や市のHPをご確認ください
【問い合わせ】
健康スポーツ課
TEL／0238-82-8009

取り組み事例 case 03

料理教室の開催



伝達講習会で簡単ギョウザの作り方を指導

【伝達講習会】

適塩で栄養バランスの良いレシピを伝える料理教室

【世代別の料理教室】

各世代（若者世代・働き世代・高齢世代）に向けた教室を開催

参加者の声

- 料理を覚えてなかったので参加しました。家でもやってみたいと思いました。（20代女性）
- 1人暮らしなので自分で食べたいものを作っています。料理を勉強するとできるようになるかと思いました。また参加したいです。（70代男性）
- みなさんと一緒に作って、一緒に食べておいしかったです。（60代女性）
- 男性が入っているのかと思いましたが、いろいろ勉強になりました。（70代男性）

Information

食改の料理教室

・「伝達講習会」は年2～3回開催
・「世代別の料理教室」は年1～2回開催
★令和8年度の開催日程は市報や市のHPに掲載
【問い合わせ】
健康スポーツ課
TEL／0238-82-8009



取り組み事例 case 02

バランスのとれた給食の提供



手作りのおやつも取り入れています



給食共同調理場では、幼児給食と学校給食を提供しています

幼児給食では自分たちで作ったみそでおにぎりを握り給食で食べることも

幼児～学童期は健康の土台づくり

幼児期・学童期の食事は、体をつくるだけでなく、心の成長や将来の健康に影響を与える非常に大切なものです。各保育施設・給食共同調理場では、こどもたちの健康的な成長を支えるため、栄養バランスに配慮した給食の提供を行っています。

message

こどもたちに食べる楽しさを伝えたい

食べることが好きな子はもちろん苦手な子も、「食べることが楽しい」と思えるような食事の土台作りを心がけ、野菜の皮むきのお手伝いやこどもの疑問に答える食育などを取り入れています。献立には、野菜や魚を積極的に取り入れるようにし、人気のメニューなどはレシピを公開しています。また、市内のいくつかの園と献立作成会議を開催し、情報交換し学び合っています。「食事は楽しい」という大人の姿がこどもたちにも伝わると感じています。

白ゆり保育園栄養士
新野 みゆきさん



取り組み事例 case 04

高齢者配食サービス



心のこもった手作り弁当は利用者に好評

配食でつなぐ健康と安心

市では、調理や食事づくりが困難な高齢者世帯に、栄養バランスの整った食事を届ける「高齢者配食サービス」を行っています。配達時には声かけを行い、高齢者世帯の日々の様子を確認。食事の支援とあわせて、安心して暮らせる環境づくりにも取り組んでいます。

message

心を込めた手作り料理で健康サポート

ボランティアスタッフ25人がローテーションで調理や配達をしています。メニューは、栄養士が塩分やカロリーを計算し、栄養バランスに配慮しています。高齢の方が食べやすいように、昔ながらの料理や野菜を中心とし、すべて手作りで提供しています。利用されている方から「おいしい」「油っこくなくて飽きない」との声をいただき、うれしく思っています。生きる上で食はとても大事です。配食サービスを通して健康のお手伝いができればと思います。

まごころサービス長井
理事長 佐藤 隆さん



まごころサービス長井

平成6年に設立され、「明るく、やさしく、真心で」をモットーに、配食サービスや弁当作りなどを行っています。

ボランティアスタッフ随時募集中！

栄養士直伝！

今すぐできる食生活改善術

日ごろの生活を少し工夫するだけでできる改善のコツをお伝えします。

健康スポーツ課 管理栄養士
安江 恵子さん



その1 コンビニの組み合わせはバランスよく



おにぎりやサンドイッチだけでなく
サラダ（野菜ジュース）やヨーグルト・チーズをプラス

コンビニにはたくさんの食品があります。好きなものだけを選んで食事が偏ったりエネルギー過多にならないよう気をつけましょう。



その2 朝食の習慣を身につける

ステップ1



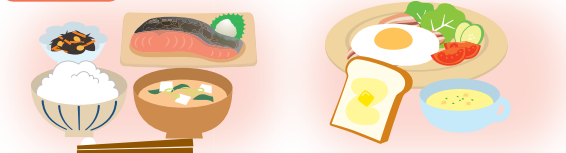
まずは1品だけでも

ステップ2



時間がある時は
炭水化物+たんぱく質

ステップ3



休みの日もしっかり食べる

朝食を抜くと生活のリズムが乱れ、肥満や生活習慣病のリスクにつながる可能性があります。こどもが欠食する時は保護者の方も一緒に朝食をとる習慣を。



その3 野菜は1日350g以上を目標に ～1日あたり小鉢で5皿～



生野菜なら
両手いっぱい

温野菜なら
片手いっぱい

野菜はビタミンやミネラル、食物繊維などが含まれ、健康な体づくりに欠かせません。

【野菜を増やす工夫】
□カット野菜や冷凍野菜を利用
□電子レンジで加熱してかさを減らす



高血圧予防の新指標！ナトリウムとカリウム

「ナトリウム」は尿中のNa（ナトリウム）とK（カリウム）の比率。食塩を多くすると上昇し、野菜や果物に含まれるカリウムをとると低下します。減塩とともに野菜・果物を積極的にとりましょう。

※カリウム摂取制限がある人は主治医の指示に従ってください。

Point