

みんなの保健室

【問い合わせ】保健センター (☎282-2797)



抽選で村内在住の方に
東海村商工会の
共通金券(150本)が
当たります!

アプリを使ってポイントを貯めながら 健康づくりに取り組もう♪

村では、ウォーキングに取り組むきっかけづくりや継続する意欲の向上、健康づくりの推進を目的とした「運動習慣定着化促進事業」を行っています。健康づくりに取り組みながら、県公式健康推進アプリ「元気アップ! りいばらき」でポイントを貯めて、村や県の景品抽選に応募してみませんか。

【参加方法】

①アプリをダウンロードする



②ポイントを貯める

- ▽ウォーキング
- ▽体重、血圧等の入力
- ▽対象のイベント参加
- ▽健診の受診
- ▽食生活の質問回答
などでポイントを貯めよう。

③応募する

貯めたポイントで、村独自の抽選や県の景品抽選に応募しよう。
抽選については、アプリ内お知らせをご確認ください。



村のイベントや
詳細はこちらから



【村独自の景品抽選】

対象者▼村内在住の18歳以上で、アプリ内の健康ポイントを1,000ポイント以上貯めた方

内容▼東海村商工会の共通金券2,000円分(150本)

その他▼▽申し込みは1人1回です。▽申込時期は11月を予定しています。



心も体も喜ぶ
「健幸レシピ」を紹介します



いもマミイの体に優しい健幸レシピ

ベーコンと夏野菜のトマトソースパスタ



栄養価(1人分)

エネルギー…414kcal

食塩相当量…2.0g

【用意する物】

電子レンジ対応の食品保存容器
(1,000ミリリットル)

【材料と分量(1人分)】

- スパゲティ(乾麺) …80g
- ベーコン…2枚
- サヤインゲン…4本
- 黄パプリカ …1/4個
- 水…3/4カップ
- ◎カットトマト缶 …150g
- ◎オリーブ油 …小さじ2
- ◎コンソメ…少々
- ◎砂糖…少々
- ◎塩…小さじ1/4
- ◎こしょう…少々

【作り方】

- ①ベーコンは、1センチメートル幅の細切りにする。サヤインゲンは、4等分に切る。黄パプリカは5ミリメートル幅の細切りにして、長さを3等分にする。
- ②容器に◎を混ぜ合わせ、スパゲティを半分に折って十字になるように入れる。◎が絡むようになじませ、①のをせる。
- ③容器のふたを斜めにずらして、電子レンジ(500W)で6分加熱する。
- ④一度取り出してさっと混ぜ、さらに4分加熱したら出来上がり♪

ポイント♪

*冷凍庫で保存しておく、食べたいときに電子レンジで温めて、すぐに食べることができます!
*トマトやパプリカに多く含まれているビタミンA・C・Eが体内の酸化を抑えることで、風邪をひきにくくするとともに、美肌や老化を防止する効果があります。