

みんなで健活!!



【問い合わせ】健康増進課(保健センター ☎282-2797)



茨城県公式健康推進アプリ「元気アッ!りいばらき」でお得に楽しく健康づくりに取り組みませんか?

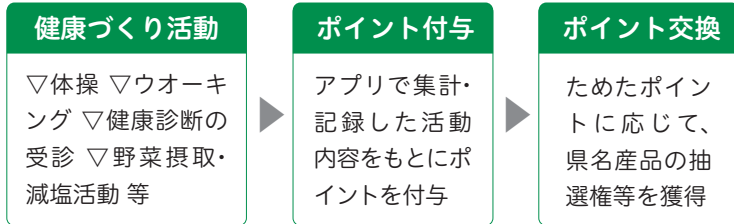
皆さんは、日常生活の中でどのくらい“歩く”ことを意識していますか。今回は、ウォーキングなどの健康づくり活動に取り組む方を応援するために開発された、茨城県公式健康推進アプリ「元気アッ!りいばらき」についてご紹介します。

「元気アッ!りいばらき」とは?

「元気アッ!りいばらき」は、健康づくり活動に対する取り組みをポイント化し、ためたポイントに応じて景品の抽選イベントに参加できるスマートフォンアプリです。

アプリ内には、ウォーキングコース(茨城県内北上コース、イタリアコース、フランスコースから選択)の設定を行うことで、歩きながら旅行気分を味わうことができたり、年代別や東海村内での歩数ランキングが表示されたりする機能があります。楽しみながら健康づくりに取り組むことができますので、ぜひご利用ください。

【アプリ利用の流れ】



【「元気アッ!りいばらき」のダウンロードはこちらから】



◀ Androidの方は
こちら



◀ iPhoneの方は
こちら

「みんなですこやかウォーキング」に参加しませんか?

村では、「いばらきヘルロード」を歩くイベント「みんなですこやかウォーキング」を開催しています。村内の自然や歴史などを感じながら楽しく歩いてみませんか。参加者には「元気アッ!りいばらき」のポイントが特別付与されますので、ぜひご参加ください。



◀ 詳細は
こちら

東海村ヘルスマイトの「おうちで簡単減塩レシピ」



鮭のムニエル~バルサミコとしょうゆのソース~



☆バルサミコ酢のうま味と酸味を活用することで、塩の物足りなさが軽減されます!



【材料(2人分)】

- 生サケ(無塩)…2切れ
- 小麦粉…少々
- コショウ…少々
- オリーブオイル…小さじ2
- ◎バルサミコ酢…大さじ2と1/2
- ◎しょうゆ…小さじ2
- リーフレタス…少々
- トマト…少々

【作り方】

- ①生サケは水気を拭き取った後、小麦粉を薄くまぶし、手で軽くはたく。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ、①を中火できつね色になるまで焼き、両面にコショウを振ったら、ふたをして弱火で蒸し焼きにする。
- ③サケの表面に透明な汁が出てきたら、◎を合わせたものの半量を回しかけて皿に取り出す。
- ④フライパンに残りの◎を入れて酸味を飛ばし、ソースを作る。
- ⑤④を皿に取り出したサケの上にかけて、リーフレタスとトマトを添えたら出来上がり♪

栄養価(1人分)

エネルギー…224kcal

食塩相当量…0.9g