

# マイヘルシー スタイル

We hope these information makes  
you more healthy!



vol. **02**

【問い合わせ】  
保健センター(☎282-2797)



7月30日(土)は…  
「とうかい☆朝ウォーク2016」

今年の朝ウォークでは、**中学生以上の方を対象に「歩数チャレンジ！」**を実施します。これは、朝ウォーク開催日の1週間前から毎日の歩数を記録し、朝ウォーク当日の歩数と合わせて、**男性なら6万歩以上、女性なら5万歩以上の達成を目指すチャレンジイベント**です。朝ウォークに参加して、目標値を達成した方には、参加者景品のほか、すてきな景品を差し上げます！この機会に、毎日の歩数を意識してみたいかですか。  
**日時**▼7月30日(土) 午前7時スタート(午前6時受け付け開始、午前6時30分開会・準備運動)

**場所**▼総合福祉センター「絆」

**対象**▼村内在住・在勤の方(先着150人) ※小学生以下は、保護者が同伴してください。

**内容**▼①5キロメートルコース(総合福祉センター「絆」周回ヘルスロード・約1時間程度) ②3キロメートルコース(押延・天神山 水と緑の里山コース・約40分程度) ※いずれかのコースを選択してください。

**その他**▼朝食メニューの無料試食(なくなり次第終了)、地元農家の夏野菜販売、東海村おすすめセレクションの試食等

**申し込み・問い合わせ**▼7月1日(金)から15日(金)までに、保健センターへ申し込みください。※▽申し込み後に、「歩数チャレンジ！」の歩数記録表を送付します。▽エンジョイサマースクールで参加を希望する方は、申し込み不要です。

## 福祉部長 中村の挑戦！！

このたび、中村福祉部長は、健康のために**減量を決意**しました！最近運動する機会も減り、気が付けば腹囲111センチメートルに…(泣)。目標は「**腹囲100センチメートルを切る!**」こと。今後は、**保健センターで実施する「ダイエットプログラム」やウォーキングに積極的に参加**していきますが、果たして、平成29年3月までに目標を達成できるのか…結果は「**広報とうかい**」でお知らせします。

一緒にチャレンジしたい方は、保健センターへご相談ください。

**DATA (5月末現在) ▼**  
身長176cm、体重91kg、  
腹囲111cm



## いもマミイの おすすめレシピ

材料	分量(4人分)
米	2合
モヤシ	1/2袋
ホウレンソウ	1/2把
(A)塩	ひとつまみ
(A)ごま油	小さじ1
ごま油	大さじ1
トマト	1個
こしょう	少々
卵	4個
(B)塩	小さじ2/3
(B)牛乳	大さじ4
しょうゆ	小さじ1

※エネルギー(399kcal)、食塩相当量(0.8g)



### 【Point】

1品で、主食・主菜・副菜をとることができ、1日に必要な野菜量の3分の1弱を食べられます！

## 野菜たっぷり、彩りがきれい！ 「卵トマト丼」

### 【作り方】

- ①米は炊いておく。
- ②モヤシはさっと熱湯でゆでる。ホウレンソウは色よくゆで、3~4センチメートルの長さに切り、(A)で下味を付けておく。
- ③フライパンにごま油を入れて熱し、一口大に切ったトマトを炒め、こしょうをする。そこへ(B)で下味をつけた卵を入れ、大きくかき混ぜ、半熟になったら火を止める。
- ④器にご飯、②のホウレンソウとモヤシを乗せ、③の卵とトマトを盛り付ける。最後にしょうゆをかけたら出来上がり。