

マイヘルシー スタイル

Information to help you
become healthier!



vol. 04

【問い合わせ】

保健センター(☎282-2797)



みんなで楽しく健康づくり♪
「みんなの健康ひろば掲示板」を
ご存じですか?(その①)

皆さんは日ごろ、どのような健康活動に取り組んでいますか?

健康づくりのための活動は、実に幅広く、多岐にわたります。“自分に合う健康活動って何かな…”と悩んでいる方や、自分に合う健康活動に取り組んでいるけれど、“新しい活動にチャレンジしようかな”と考えている方は、ぜひ「みんなの健康ひろば掲示板」をご活用ください!

「みんなの健康ひろば掲示板」では、村内で活動している各種サークルについて紹介しています。どのサークルも、みんなで楽しく健康づくりに取り組んでいます。自分に合った“マイヘルシースタイル”が見つかるかもしれません! なお、各団体の活動内容等の詳細は、村公式ホームページまたは保健センター内の掲示板をご覧ください。

9月25日号で、
サークル紹介「その②」を
掲載します!!



サークル紹介(その①)

心も体もリフレッシュ! ～運動系～

- みんなですこやかウォーキング
- テニスサークル「ふれあい」
- エアロビクスサークル
- yogaサークル「リフレッシュコア」
- スポーツ吹き矢(東海中央支部)
- 自強術
- 介護予防のためのシルバーリハビリ体操
- 「エアロピ☆ヨガのキッドピクスクラブ」
- スクエアダンスサークル「S.D.C.東海ウェイヴ」
- 体カアップサークル「スマイル」
- 中国健康体操
- ベリーダンスサークル「Shine」
- ♪Refresh Exercise♪ ～バレエストレッチ～



いもマミィの
おすすめレシピ

成長期のお子さんのおやつや骨粗しょう症予防にいかがですか? 「フルーツヨーグルトゼリー」

材料	分量(5人分)
モモの缶詰	250g
粉ゼラチン	5g
水	50ml
砂糖	250g
(A)無糖ヨーグルト	200g
(A)低脂肪牛乳	100ml
(A)缶詰シロップ	30g

※エネルギー(103kcal)、たんぱく質(3.3g)、カルシウム(76mg)、鉄(0.1mg)、食物繊維(0.7g)、食塩相当量(0.1g)



【Point】

- ▽乳製品は、カルシウムが豊富で吸収に優れた食品!
- ▽ビタミンCとカルシウムを一緒に摂取すると、吸収率がアップします!

【作り方】

- ①耐熱皿に水と粉ゼラチンを入れ、電子レンジ(500wで30～40秒)にかける。
- ②ゼラチンが溶けたら、砂糖を加え、溶かし混ぜる。
- ③ボウルに(A)を入れ混ぜ合わせ、②を加えてさらに混ぜる。
- ④食べやすい大きさにカットしたモモを器に入れ、③を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固まったら、出来上がり。