

# マイヘルシー スタイル

Information to help you  
become healthier!



vol. **05**

【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」(その②)

「みんなの健康ひろば掲示板」では、村内で健康づくりを目的として活動している各種サークルについて紹介しています。赤ちゃんから高齢の方まで、それぞれのサークル活動を楽しみながら、自分に合った健康づくりに取り組んでいます。

「広報とうかい」(8月25日号)でご紹介した運動系サークルに引き続き、今月号では、赤ちゃんやママ、お子さんなどを対象としたサークル活動をご紹介します。なお、各サークルの活動内容など詳細は、保健センターホームページをご覧ください。



ベビーマッサージ教室



赤ちゃんママのキラキラサロン

## サークル紹介(その②)

### 【赤ちゃんママ向け】

- 「ベビーマッサージ教室」
- 「赤ちゃんママのキラキラサロン」
- 「ママのリラックスタイム」(上写真)
- 「話ませんか? アレルギーとアトピーのこと」(親子サークルにんじん)

### 【小学生までのお子さん向け】

- ヒップホップサークル「Bubble Over Kids」
- ダンス好きな男の子のヒップホップダンスチーム「DD-777」

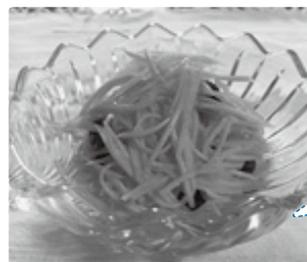
### 【健康に関する知識を深めたい方向け】

- 「すかしゆり健康クラブ」



## いもママの おすすめレシピ

材料	分量(4人分)
ニンジン	中1本 (約200g)
(A)米酢、またはリンゴ酢やワインビネガーでもOK!	大さじ1
(A)三温糖	小さじ2
(A)塩	ひとつまみ
(A)こしょう	少々
(A)オリーブオイル	大さじ1
(お好みで)レーズンやアーモンド、パセリなど	適量
1人分の栄養価…エネルギー(55kcal)、脂質(3.1g)、食塩相当量(0.3g)	



### 【作り方】

- ①ニンジンは千切りにする。スライサーを使うと便利です!
- ②(A)の調味料を合わせておく。
- ③①のニンジンと②を合わせて、味がなじんだら出来上がり。お好みで、お湯で戻したレーズンや刻みアーモンド、みじん切りのパセリなどを入れると、さらにおいしくなります。

### 【Point】

- ▽ニンジンが1本あればすぐにでき、食卓も華やかに!
- ▽ニンジンに含まれるカロテンには、鼻やのどの粘膜を丈夫にして、風邪などの病気にかかりにくくする効果があります!

## 食事やお弁当に、あと1品ほしいとき… 「にんじんサラダ」