

マイヘルシー スタイル

Information to help you
become healthier!



vol. **07**

【問い合わせ】
保健センター(☎282-2797)



自分の健康は自分でつくる
「とうかいヘルスマイレージ2016」実施中!

皆さんは日ごろ、どのような健康づくりに取り組んでいますか？ 村では現在、皆さんの健康づくりを支援する取り組みとして「とうかいヘルスマイレージ2016」を実施しています。これは、**村が指定するヘルスマイレージポイント対象事業に参加し、合計100ポイント以上集めた方に対して記念品をプレゼント**するものです。

健康づくりに取り組みたい気持ちはあるのに、最初の一步を踏み出せないでいる方や普段の取り組みをさらに充実させたい方など、皆さんの参加をお待ちしています！ 詳細は、村公式ホームページ(「ヘルスマイレージ」で検索)をご覧ください。



スポトレ参加者でパチリ!

健康づくりに取り組む方からの声「スポトレ～働く男性の健康づくり教室～」編

私は普段から、週末にジョギングをしたり、自宅で筋力トレーニングをしたりしているので、体力と筋力には少し自信がありました。しかしスポトレに参加し、開始10分でその自信はなくなりました。トレーニングをしてみると、体のバランスや感覚のズレなど、20歳代のころと比べると身

体能力が大きく衰えていることを痛感しました。今回参加したことで、トレーニングの知識だけでなく、普段から運動することの大切さを再認識することができました。またこのような機会があれば、積極的に参加したいと思います。

(村内在住・中島 淳さん)



いもマミィの
おすすめレシピ

風邪予防&アンチエイジングにぴったり♪ 「ミルクみそスープ」

材料	分量(4人分)
鶏もも肉	240g
タマネギ	200g
ニンジン	80g
カリフラワー	240g
ブロッコリー	240g
シイタケ	20g
サラダ油	4g
いりこだし	4人分
水	400ml
低脂肪牛乳	400ml
みそ	28g

※エネルギー(186kcal)、たんぱく質(19.6g)、カルシウム(197mg)、鉄(1.6mg)、食物繊維(4g)、食塩相当量(1.3g)



【Point】

- ▽野菜たっぷりの食べやすいスープで、カルシウムや食物繊維がしっかりとれます！
- ▽ブロッコリーはビタミン・ミネラルが豊富で、風邪予防や美容効果もあります！

【作り方】

- ①タマネギはくし切り、ニンジンは大きめの乱切りにする。カリフラワーとブロッコリーは小房に分け、ゆでる。シイタケは石づきを取り、4等分にする。
- ②鍋にサラダ油を入れて温め、鶏もも肉を焼く。
- ③鶏肉が白っぽくなったら、タマネギを入れて炒める。
- ④タマネギが透き通ってきたら、ニンジンとシイタケを加える。
- ⑤全体に油が回ったら、水といりこだしを加えて煮る。
- ⑥火が通ったら、牛乳を入れ、温まったらみそを加え溶かす。
- ⑦カリフラワーとブロッコリーを入れて温めたら出来上がり！