

マイヘルシー スタイル

We hope these information makes
you more healthy!



vol. **11**

【問い合わせ】
保健センター(☎282-2797)



皆さんは、1日どのくらいの歩数を歩いていますか？ここ10年での日本人の1日の歩数平均値は減少傾向にあります(平均値：男性7,194歩/日、女性6,227歩/日)。

保健センターでは、5～7月の3か月間を「歩数チャレンジ！強化月間」として、自分にあった目標歩数を選択(左下表参照)し、期間中の60日間の歩数を記録し、目標達成を目指すチャレンジイベントを開催します。目標歩数を達成した方には、景品を差し上げます。新年度がスタートする春、ご自身の健康のために、毎日歩数を意識した生活を送ってみませんか？

60日間の合計目標歩数

- ①30万歩(5,000歩/日)
- ②42万歩(7,000歩/日)
- ③60万歩(1万歩/日)

※上記3つから1つ選んでください。

【歩数チャレンジ！強化月間】

期間▼5月1日(月)～7月31日(月)のうちの60日間

対象▼村内在住・在勤の20歳以上の方(平成29年4月1日現在)

その他▼先着50人に歩数計の貸し出しを行います。

参加方法▼4月3日(月)から保健センターで配布する「歩数記録表」に、期間中の60日間の歩数を記入する。※「歩数記録表」は、村公式ホームページからもダウンロードできます。

申し込み・問い合わせ▼8月31日(木)までに、目標歩数に達成した「歩数記録表」を、保健センターへ提出してください。

福祉部長 中村の挑戦！！ ～結果発表～

昨年5月にダイエットを決意した中村部長！3月までに「腹囲100センチメートルを切る！」という目標を掲げて、約1年間努力を重ねてきました。果たしてその結果は…。

	平成28年 5月末現在	平成29年 2月末現在	目標 達成!
体重	91kg	→ 87.3kg	-3.7kg
腹囲	111cm	→ 98cm	-13cm

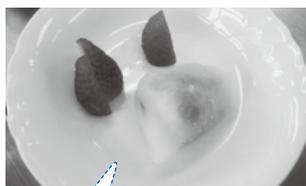
【中村部長からコメント】

痩せることの難しさを感じた1年…。保健センターで見た恐ろしい「脂肪の塊」の模型を思い浮かべ、奮闘しました。なかなか痩せず、最後にたどり着いたのは、やはり食生活の見直しでした！



材料	分量(8個分)
白玉粉	20g
上新粉	30g
砂糖	50g
水	80g
こしあん	60g
イチゴ	4個
片栗粉	適量

※エネルギー(68kcal)、たんぱく質(1.2g)、カルシウム(4mg)、鉄(0.3mg)、食物繊維(0.7g)



【Point】

- ▽電子レンジで簡単に和菓子が作れます！
- ▽東海村でも栽培しているイチゴを使ったメニュー♪

【作り方】

- ①あんは、8等分に丸める。イチゴはへたを取り、縦半分にする。
- ②白玉粉、上新粉、砂糖、水を耐熱ボウルに入れ、ラップをして電子レンジ(600ワット)で1分加熱する。加熱後、取り出してヘラでよく混ぜる。
- ③再度ラップをして、②の作業を2回繰り返し、半透明で弾力のある生地になるまで練る。
- ④片栗粉をひいたまな板に、③の生地を乗せ、片栗粉を手につけ8等分に丸める。片栗粉をつけた麺棒で楕円形に伸ばし、半分より手前側にあんとイチゴを乗せて折り、形を整えたら出来上がり！

春にぴったり！ 「花びら餅風いちご大福」