

マイヘルシー スタイル

Information to help you
become healthier!



vol. **14**

【問い合わせ】
保健センター(☎282-2797)



「みんなですこやかウォーキング」に
参加してみませんか？

東海村健康づくり推進計画推進委員会では、健康づくり推進委員を中心に「自分の健康は自分でつくる！」というスローガンのもと、平成18年から「みんなですこやかウォーキング」を開催しています。

今年度は、ヘルスロードを中心に、村内の各コミュニティセンターを出発して、東海村の歴史や自然を味わいながら歩くコースを設定しています。村の四季折々の豊かな自然を感じながら、家族や友人と一緒に、健康づくりの第一歩を始めてみませんか？

「みんなですこやか
ウォーキング」の



ここが
いいね！

☆自分の体力や体調に合わせてコースが選べる！

「ロングコース(所要時間約1時間)」と「ショートコース(所要時間約40分)」があり、自由に選択できます。

☆自分のペースで無理なく歩くことができる！

ウォーキングに慣れていない方や初心者の方も、気軽に参加できます。

【平成29年度「みんなですこやかウォーキング」開催予定表】

期日	集合場所	コース
7月5日(水)	舟石川コミュニティセンター	舟石川 まほろばの里と近隣公園コース
9月6日(水)	中丸コミュニティセンター	中丸 パワースポットと芋葉を巡るコース
11月1日(水)	真崎コミュニティセンター	真崎 いちょうとはなみずきの並木通りコース
平成30年1月10日(水)	村松コミュニティセンター	阿漕ヶ浦・虚空蔵堂コース
平成30年3月7日(水)	白方コミュニティセンター	白方 桜薫る田園コース

時間 ▼午前9時30分～(午前9時受け付け開始)※雨天時は中止となります。

その他 ▼事前予約は不要です。▼開催についての詳細は「広報とうかい」でお知らせします。



いもマミィの
おすすめレシピ

いつもの卵料理をちょっと変えて！ 「アスパラガスのスクランブルエッグ」

材料	分量(2人分)
アスパラガス	70g
キクラゲ(あれば)	少々
クコの実(あれば)	少々
卵	2個
砂糖	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
塩	少々
しょうゆ	小さじ1/3
こしょう	少々
油	小さじ1

※エネルギー(136kcal)、食塩相当量(0.6g)



【Point】

▽アスパラガスを絹サヤなどに代えてもOK！
▽カラフルな色合いの卵料理です。

【作り方】

- ①アスパラガスは根本の部分だけピーラーで皮をむき、2～3センチメートルに切る。
- ②クコの実はぬるま湯で戻し、キクラゲはぬるま湯で戻して刻む。
- ④卵を割りほぐして砂糖、酒、塩、しょうゆ、こしょう、クコの実を混ぜる。
- ⑤フライパンに油を熱し、アスパラガス、キクラゲを入れて軽く炒め、④を流し入れて、かき混ぜながら半熟状に炒めたら出来上がり！