

マイヘルシー スタイル

Information to help you
become healthier!



vol. **15**

【問い合わせ】
保健センター(☎282-2797)



「とうかい健康ポイント事業」が
始まりました!

平成27年度から開始した「とうかいヘルスマイレージ」が、このたび、「とうかい健康ポイント事業」としてリニューアルしました。これまでの対象事業に加え、新企画「体組成測定チャレンジ」などを追加し、より充実した内容となっています。健康のために何かを始めたい方や、自分の取り組みを成果として確認したい方など、この事業をきっかけに新たな健康づくりをスタートさせてみませんか。

参加方法

STEP1 ポイントカードをGETする!

村公式ホームページからダウンロードするか、保健センター窓口へお越しください。

STEP2 ポイントを集めよう!

対象事業(検診、ウォーキング等)に参加し、100ポイント以上集めましょう。

STEP3 保健センターにポイントカードを提出!

応募期間内(平成30年2月1日(木)～3月31日(土))に、ポイントカードを保健センターへ提出してください。参加者にはもれなく、村内加盟店舗で利用できる地域商品券をプレゼントします!



新企画

「体組成測定チャレンジ」

自分の体を「知りたい」「変えたい」という方に最適な企画です!

▽保健センターで8月から毎月開催される測定会で体組成データを測定すると…

→1回当たり5ポイント獲得!

▽事前に定めた改善目標(体脂肪率を5%減らすなど)を達成すると…

→ボーナスポイント(最大20ポイント)獲得!

※参加を希望する方は、保健センターへお問い合わせください。

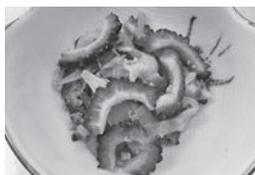
参加方法や対象事業など詳細は、村公式ホームページ(「健康ポイント」で検索)をご覧ください。



いもマミィの
おすすめレシピ

材料	分量(4人分)
ゴーヤ	160g
タマネギ	120g
あさり缶	40g
ベーコン	20g
油	1.6g
おろしにんにく	2g
カレー粉	4g
コンソメ顆粒	2g
こしょう	少々

※エネルギー(59kcal)、たんぱく質(3.6g)、カルシウム(29mg)、鉄(4.3mg)、食物繊維(1.9g)、食塩相当量(0.4g)



【作り方】

- ①ベーコンは1センチメートル幅に切り、タマネギは薄切りにする。
- ②フライパンに油を入れ火にかけ、おろしにんにくを入れて香りが出たら、ベーコンを入れて炒める。
- ③あさりとタマネギを加えて軽く炒める。
- ④③にゴーヤを加えて少ししんなりするくらいまで炒めたら、カレー粉、コンソメ、こしょうで味付けをして出来上がり!

【Point】

▽ゴーヤは、夏バテ予防や美肌、老化予防に効果あり! あさりも鉄分補給の強い味方です!

▽にんにくとカレーの風味で、おいしく減塩!

暑い夏に負けないために! 「ゴーヤのカレー炒め」