

マイヘルシー スタイル

Information to help you
become healthier!



vol. 17

【問い合わせ】
保健センター ☎282-2797



お友達やご家族と週末に
「ヘルスロード」巡り！いかがですか？

歩いてみよう！「ヘルスロード」



県では、県民が家族や仲間とウォーキングをして健康づくりに取り組める「いばらきヘルスロード」を、県内全域に指定しています。

村内にも計9か所のヘルスロード(真崎コースは申請中)があります。いずれも所要時間は約1時間程度で、子どもから高齢者、障がいのある方も安心して歩けるウォーキングコースです。各コースには休憩場所もあるので、ご自身のペースで、村の歴史や自然を味わいながら歩くことができます。まずはお近くのコミュニティセンター発着のコースから歩いてみませんか。

詳しいコースを知りたい！そんなあなたのために

「ヘルスロードマップ」ができました！



村内9か所のヘルスロードを一度に見ることができる「東海村ヘルスロードマップ」が完成しました。

無料で配布していますので、ご希望の方は、保健センターまでお越しください。

5年後も10年後も大切な人と笑って過ごせるように、
自分の足で健康づくりの一步を踏み出してみませんか？



いもマミィの
おすすめレシピ

材料	分量(6個分)
ホットケーキミックス	240 g
きび砂糖	大さじ 3
かぼちゃ(冷凍)	80 g
クルミ	60 g
水	160ml
(お好みで)山芋&クルミ、黒糖&バナナ、ハウレン草&チーズなど	適量
※エネルギー(約214kcal / 個)	

野菜で簡単&ヘルシーおやつ！ 「かぼちゃ蒸しパン」



【Point】

- ▽蒸し器がない場合は、フライパンに水を少量入れて蒸してもOK！
- ▽電子レンジでも作れます！
- ▽お好みで具をアレンジして楽しく作りましょう！

【作り方】

- ①かぼちゃをレンジで2～3分間加熱してフォークでつぶす。
- ②ボウルに、ホットケーキミックスと水、きび砂糖、①のかぼちゃを加えて良く混ぜる。
- ③②をカップに入れ、クルミをのせて強火で15分程度蒸したら出来上がり！