

マイヘルシー スタイル

Information to help you
become healthier!



vol. **19**

【問い合わせ】
保健センター(☎282-2797)



知っていますか？
自分の体組成

『健康ポイント事業』対象の新企画、『体組成測定チャレンジ』を紹介します。

①体組成とは？

筋肉・脂肪・骨・水分等、体を構成する組織の総称です。「**体脂肪率**」を気にしがちですが、ダイエットには、運動で「**筋肉量**」を増やすことも大切です。

②測定しましょう！

保健センターに専用の機械が準備してありますので、下記の測定日に来所して測定してみましょう。 ※1人につき毎月1回まで測定可能です。

③データを活用しましょう！

測定データを自分の運動習慣、食生活を見直すきっかけにしましょう。 ※測定は担当の保健師が立ち会います。不明な点があればお気軽にご相談ください。

その場で結果がもらえます！今後の測定日



体脂肪率・筋肉量・水分量・骨量・基礎代謝など測定できます！

期 日	受付時間	場 所
12月7日・21日、平成30年1月4日・18日、 2月1日・15日、3月1日・15日(全て木曜日)	午後5時15分～6時	保健センター
12月8日、平成30年1月19日、2月2日、 3月23日(全て金曜日)	午前10時～11時、 午後1時～2時	



いもマミイの
おすすめレシピ

材料	分量(4人分)
米	1合半
水	1合の目盛まで
むきエビ(冷凍)	80g
あさり缶	1缶
タマネギ	60g
シメジ	40g
ミックスベジタブル	40g
(A) トマト缶(カット)	100g
(A) コンソメ	1かけ(約5g)
(A) 塩	ひとつまみ
(A) こしょう	少々
(A) バター	20g
パセリ	少々
※エネルギー(約309kcal)、食塩相当量(1.2g)	

クリスマスにおすすめ！炊飯器で簡単♪ 「シーフードトマトピラフ」



【Point】

- ▽あさり缶を汁ごと使うことで、うまみが増します。
- ▽お好みで粉チーズをかけてもおいしいです。
- ▽卵をのせてオムライスにもアレンジできます。

【作り方】

- ①タマネギはみじん切りにし、シメジは石づきを取り除き、ほぐす。
- ②炊飯器に、米、分量の水を入れ、ミックスベジタブル、①の具材、むきエビ、あさり缶(汁ごと)、(A)を入れて炊く。
- ③炊き上がったら、さっくりと混ぜ、お皿に盛り、パセリをかけて出来上がり。