



ひがしかぐら 健康くらぶ通信

LINE 会員
登録 QR

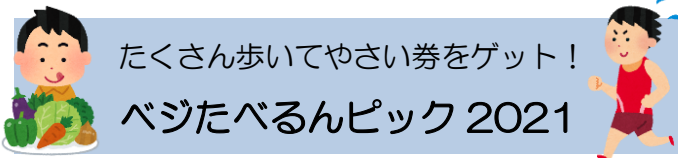


登録時 100P
更新時 50P

令和 3 年 8 月 4 日発行

NO.7

北海道の七夕は、多くの地域で8月7日に行われますね。毎年七夕の時期が来ると『ローソク出せ』で近所を歩き回り、袋いっぱいのお菓子をもらったことを思い出します。さて、七夕といえばお願い事ですね。早くコロナウイルスが落ち着き、皆さんの日常が戻って来ますように☆彡



たくさん歩いてやさい券をゲット！
ベジたべるんピック 2021

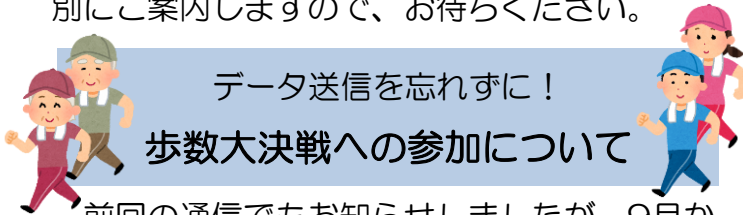
8/7(土)~8/9(月)の期間中、どこか1日で^{ヤサイ}8,310歩以上あるいた方に、300円分のやさい券をプレゼントします！データ送信期限は8/15(日)までとなりますので、ご注意ください。野菜と健康をWでゲットしましょう！

ウォーキングラリー エジプト編

ゴールを達成された方へ



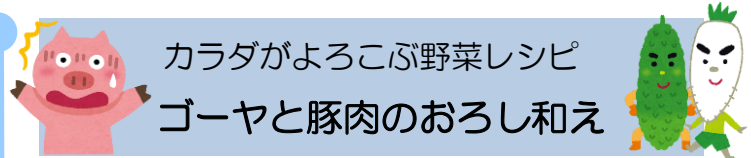
ゴールを達成された方全員に健幸ポイント300Pを付与するとともに、500円分の商品券を送付します。データの集計が出来次第、個別にご案内しますので、お待ちください。



データ送信を忘れずに！

歩数大決戦への参加について

前回の通信でもお知らせしましたが、9月から始まる四町村歩数大決戦の参加対象者は、今年の4/1~8/13の間に1度でもデータを送信した方となりますので、参加を希望される方はデータ送信を忘れずにお願いします。まだデータ送信をしていない方も、この歩数大決戦を機に、ともに一歩を踏み出しましょう！



カラダがよろこぶ野菜レシピ
ゴーヤと豚肉のおろし和え

健康食育コンシェルジュの松田さんが考案した夏を乗り切る野菜レシピです。疲労回復効果がある豚肉も一緒に摂取できますので、これを食べて暑い夏を乗り切りましょう！

【材料】

- ゴーヤ：150g
- 豚肉(しゃぶしゃぶ用)：100g
- 大根：大さじ2 ・ポン酢：適量

- ①ゴーヤは縦半分に切ってワタとタネを取り除き2mm位の薄切りにする。
豚肉は食べやすい大きさに切っておく。
大根はすりおろし水気をよく切っておく。
- ②鍋にお湯を沸かしてゴーヤ、豚肉の順番に湯がいて粗熱を取っておく。
- ③粗熱が取れたらボウルに②と大根おろしを入れてよく混ぜ合わせる。
- ④器に盛り付けてポン酢をかけて完成。



※ゴーヤの苦み成分『モモデルシン』は血圧や血糖値を下げる効果や食欲増進作用があります。



事務局：東神楽町健康ふくし課 ☎ 0166-83-5431