



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 18 日発行

NO.8

お盆が過ぎ、涼しい日が多くなってきました。連日真夏日になっていたのが、嘘みたいですね！朝晩の寒暖差が大きいと体調を崩しやすくなりますので、体調管理には十分気を付けましょう！

7/9 に中止となった運動教室の振替日

- ・日時：8/30(月) 19:00~20:00
- ・場所：ふれあい交流館 会議室 5.6
- ・内容：体軸骨盤ヨガ ~脚の筋力アップを目指して脂肪燃焼率を上げよう~
- ・定員：12名 ・健幸ポイント：50P
- ・参加料：300円
- ・受付期間：8/18(水)~8/26(木)まで

カラダがよろこぶ野菜レシピ

ズッキーニとシラスのナムル風

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。

【材料】

- ・ズッキーニ 150g
- | | | |
|---|-----------------|-------|
| A | ・シラス：大さじ2 | ・塩：少々 |
| | ・ゴマ油：小さじ1 | |
| | ・ニンニク(すりおろし)：少々 | |

①ズッキーニは、スライサーなどで薄くスライスする。さっとゆがいて粗熱が取れたら、水気を拭き取っておく。



②ボウルに①とシラス、Aを加えてよく和える。
※ズッキーニは『カリウム』を多く含んでおり、血圧を下げる効果が期待できるほか、利尿作用やむくみ解消にも効果があります。



野菜もりもりレシピをお店で！

限定ランチのお知らせ



令和元年度に実施した「野菜もりもりレシピ事業」で考案されたレシピを、期間限定で食べることが出来ます！

【お店】café & food SHIGEBAR

(東神楽町北1条西1丁目4番28号)

【ランチ名】やさいもりもりランチ

feat.ひがしかぐら健康くらぶ

【期間】8/24(火)~8/27(金)、8/31(火)~9/3(金)

11:30 ~ 15:00 (14:30ラストオーダー)

【数量】1日3食限定

【価格】900円(税込990円)

【内容】・夏バテ解消水菜サラダ ・コーンスープ
・ほうれん草とポーチドエッグのっけパン
・ほうれん草とチーズの鳥胸肉はさみ焼き
・コーンバター

【特典】期間中に活動量計をお持ちいただければ、ランチ以外の注文でも健幸ポイント100Pを付与します。※期間中1回限り



事務局：東神楽町健康ふくし課 ☎ 0166-83-5431