

ヘルスメイト コーナー

食生活改善推進員 上県支部

【問い合わせ】
福祉保健部北福祉保健センター 0920(84)2313



かぶとシーフードのミルク煮

材料 (4人分)

かぶ(葉つき).....2個	スキムミルク.....40g
A { 中華スープの素...小さじ1	こしょう.....少々
水.....2カップ	片栗粉・水...各小さじ2
シーフードミックス...100g	



作り方

かぶは8等分して[A]と共に鍋に入れ、火にかける。
沸騰したら、4cm長さに切った葉も加えて5分煮る。
かぶがやわらかくなったら、シーフードミックスとスキムミルクを加えてひと煮立ちさせる。
こしょうをふり、水溶性片栗粉をまわし入れてとろみをつける。

一人分栄養価...エネルギー 76Kcal たんぱく質 8.2g 脂質 0.3g カルシウム 199mg 食塩相当量 0.7g

運動講演会

からだ
～歩く速さで走る! 身体にやさしいスロージョギングのすすめ～

ジョギングは、「きつい」「続かない」と思っているあなた。
ラク～に走れちゃうのに、歩くより1.6倍もカロリーを消費し、血圧・血糖などの数値を下げメ
タボ脱出効果あり。しかも、脳まで生き生きさせる誰にでもできる不思議な走り方教えます。

【日程】 平成23年2月25日(金) 19時～21時まで
(受付18時30分より)
豊玉文化会館 2階 大会議室
平成23年2月26日(土) 13時～15時まで
(受付12時30分より)
対馬市交流センター 3階 大会議室

【講師】 たなか ひろあき 田中 宏暁 (NHK ためしてガッテン出演)
福岡大学スポーツ科学部 教授

参加者に
粗品進呈!!



【問い合わせ・申込み】

福祉保健部健康保健課 0920(58)1116
南福祉保健センター 0920(52)4888

参加料無料
どなたでも参加できます



歴史民俗資料館
休館のお知らせ

資料点検整理期間のため、下記のとおり、休館させていただきます。

平成23年1月18日(火)～1月27日(木)

長崎県立対馬歴史民俗資料館 0920(52)3687