

ヘルスメイト コーナー

食生活改善推進員 上対馬支部

【問い合わせ】
福祉保健部北福祉保健センター 0920(84)2313



りんごパフェ

材料 (4人分)

りんご(小)..... 1個	コーンフレーク.....40g
A { 砂糖..... 大さじ2	ヨーグルト..... 240g
レモン汁..... 小さじ2	ミント..... 適量
シナモンパウダー...少々	

作り方

りんごは4mm厚さのいちょう切りにし、〔A〕と共に鍋に入れ、全体を混ぜる。

弱火にかけ、りんごが透き通ってしんなりするまで7~8分煮て火を止め、シナモンをふって冷やす。器にコーンフレーク、ヨーグルト、煮りんごの順に重ねてミントを飾る。



一人分栄養価...エネルギー 120Kcal たんぱく質 3.1g 脂質 2.0g カルシウム 74mg 食塩相当量 0.3g

健康つしま21

歩いてつくる元気のおわキャンペーン



今年度、市民の皆さんにウォーキングを習慣化していただくため実施しましたキャンペーンも残すところわずかとなりました。お宅に応募ハガキは眠っていませんか？

市内で行われたウォーキング大会に参加、または特定健診を受けられた方は是非ご応募下さい。集めて応募すると全員にプレゼントがあります(スタンプは大会参加で1個、健診受診で2個)。

スタンプを3個以上集めて応募すると・・・
応募者全員に次の商品をプレゼント!!

期間：平成23年3月18日(当日消印有効)



特別賞も
準備しています

<今後スタンプがもらえる大会>

つつの里ロードレース大会 ウォーキングの部(厳原町で開催)
日 時：3月13日(日)
受 付：豆蔵小グラウンド 9時~10時
参加費：一般500円 中学生以下200円
申込み：【対馬豆蔵の里ロードレース大会実行委員会事務局】
氏名・年齢・学年・住所を記載の上、FAX又はメールでお申込み下さい。
FAX 0920(57)1145 E-mail:tsutsunosato@yahoo.co.jp

<応募方法等>

応募ハガキは、市内で開催されるウォーキング大会受付時に交付しています。応募資格は満20歳以上の方に限らせていただきます。商品の受け取りは引換券到着後、お住まいの地域活性化センター又は南・北福祉保健センターで行います。

<問い合わせ> 福祉保健部健康保健課 健康つしま21 歩いてつくる元気のおわキャンペーン事務局
0920(58)1116 FAX0920(58)2755