

ヘルスメイト コーナー

対馬市食生活改善推進協議会 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



黒ごま白玉

材料 (4人分)

(A) 練り黒ごま.....大さじ1
 きな粉.....小さじ2
 スキムミルク...大さじ2
 砂糖..... 10g
 片栗粉..... 小さじ2/3
 水.....80ml
 白玉粉..... 70g
 水.....50~60ml
 バナナ..... 1/2本

作り方

1. 鍋に(A)を入れてよく混ぜ、中火にかける。フツフツしてとろみがついたら、火を止める。
2. 白玉粉に分量の水を加えて耳たぶ程度のかたさに練り、16等分して丸める。
3. 中心を押さえて平たく整え、ゆでる。浮き上がってからさらに1分程度ゆで、冷水にとる。
4. 水気をきって器に盛り、のごまソースをかける。



1人分栄養価

エネルギー...130kcal たんぱく質...2.9g 脂質...2.9g カルシウム...96mg 塩分...0g

健康つしま21 歩いてつくる元気のわキャンペーン



市民の皆様にはウォーキングを習慣化していただくために、市内で行われるウォーキング大会に参加、または特定健診を受けるとスタンプがもらえます。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22年5月16日～平成23年3月18日
 (当日消印有効)



地元産品



万歩計セット



オリジナルタオル

特別賞も
 準備しています

<スタンプがもらえる大会>

*8月以降

- 11月28日 こころにこにこウォーキング
 (峰町又は豊玉町で開催)
 3月13日 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)

<応募方法等>

はがきは、左記の大会で発行します。
 応募資格は満20歳以上の方に限らせていただきます。
 スタンプの押印は大会時に行います。
 はがきの特定健診関係は自分で記入して下さい。
 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・北保健センターで行います。

<問い合わせ> 対馬市健康保健課 健康つしま21歩いてつくる元気のわキャンペーン事務局
 0920(58)1116 FAX0920(58)2755