

ヘルスメイト コーナー

対馬市食生活改善推進協議会 ● 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



もっと体を動かそう



家庭でも気軽にできる体操を普及することを目的に「メタボ予防のための“らくらく”エクササイズ伝達講習会」を行いました。場所は琴住民センターで、計11回開催し、参加者は延べ67名でした。

「家に居ては体を動かさないから」と続けて参加いただきました。一人で継続することはなかなか難しいものです。今回自分たちのできる範囲の内容ではありましたが、一緒に体を動かし、ふれ合う機会を持ったことで、地区のなかで運動仲間を作るきっかけになればと期待しています。今後も楽しい会を目指して、地域の健康づくりの担い手として活動していきたいと思います。

副菜 トマトときゅうりのおろしあえ

●材料●（4人分）

トマト.....200g
きゅうり.....120g
大根.....300g
A { 昆布だし...大さじ2.2/3
酢.....大さじ2.2/3
砂糖.....小さじ2

●作り方●

1. トマトは皮と種を除いて一口大に切り、きゅうりも一口大に切る。
2. 大根はすりおろしてザルに上げ、軽くしぼって水気をきり、Aを加えて混ぜる。
3. 1を2であえる。



1人分栄養価

エネルギー...36kcal

たんぱく質...1.0g

食塩相当量...0.1g

対馬「地もん」を食べようコンクール

対馬で採れる農産物や水産物を使った料理コンクールを開催し、より地産地消が広まるようなレシピを市民の皆様から募集します。たくさんのご応募をお待ちしております。

応募作品：対馬で採れる食材がメインとなるもので、オリジナル料理または菓子等

* 食材費は4人分で、2,000円以内のもの。（調味料：砂糖・塩・醤油は除く）

* 調理時間1時間以内でできるもの。

* 一人何点でも応募可能

応募資格：対馬在住の方どなたでも。（グループでの申込み可）

応募方法：応募用紙に必要事項を記入し、料理の写真を添付して下記応募先へ郵送または持参（メール可）にてお申し込みください。

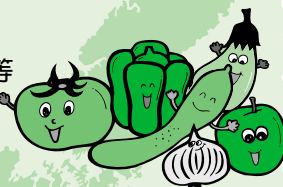
応募者の個人情報審査以外には使用しません。

提出された応募用紙は返却しませんので予めご了承ください。

締め切り：平成22年9月30日必着

優秀賞には地場産品をプレゼント！ 食育フェアにて表彰します。

詳細は対馬市ホームページに掲載しております。



【応募・問い合わせ】〒817-1201 対馬市豊玉町仁位380番地 対馬市福祉保健部健康保健課
0920(58)1116 FAX 0920(58)2755 e-mail ts-kenkou@city.nagasaki-tsushima.lg.jp