

健康のひろば

フェイスブック

【健康ひとロメモ】 「#芦ジム」 が始まりました!

Instagram

【#芦ジムってなに?】

日常生活をジムに見立て、あなたの日頃の運動をInstagramやフェイスブックから応援する、対面・集まりなしの参加無料の事業です! 今なら、最大5,000円相当の特典がもらえる! 「歩く」で「お得」キャンペーンを実施中。



★ 簡単! “歩く”で“お得”キャンペーン参加方法 ★

1人で♪友達と♪#芦ジム仲間と♪みんなで歩いてポイントをためよう!

★ 1人でためる♪



★ #芦ジムみんなでためる♪ ★ 芦別から北海道を制覇しよう!



【事業の参加 (会員登録) 方法】

お持ちの携帯電話で右の二次元コードから、メールアドレス等、登録に必要な情報を入力ください。後日会員番号をメールでお知らせします (携帯電話をお持ちでない方は健康推進係に電話や来所にて会員登録します。会員登録の際に、会員番号や、その後の参加方法等をお伝えします)。

会員登録



アンケート

【運動習慣について、10程度の簡単なアンケートを実施中】



アンケートの回答は、左の二次元コードからお願いします。

※二次元コードを読み込めない場合は、お電話でもアンケートに回答できます。

●問い合わせ/健康推進係 ☎27-7365

栄養士さんおすすめ
健康レシピ

トマトのみぞれ和え



1人分のカロリー【31Kcal】

提供: 芦別地区栄養士会

トマト、キュウリにはカリウムが多く含まれ、体内から余分なナトリウムを排出し、高血圧予防に効果的です。

塩分少なめの料理ですが、酢の味でさっぱりいただけます。

▶材料 2人分.....
・トマト (中) 1/2個 (100g)・キュウリ (中) 1/5本 (20g)・ダイコン (中) 2cm (100g)・塩ふたつまみ位・酢小さじ2・砂糖小さじ2

▶作り方.....

- ①ダイコンはおろして、ザルなどで水けを軽くきり、酢を混ぜる。
- ②トマトは湯むきして種を除き、1cm角に切る。
- ③キュウリはたて半分に切って薄切りにし、分量の塩で塩もみする。
- ④ボールに①のダイコンおろしと砂糖を入れて混ぜる。水けをきったキュウリを入れて混ぜ、トマトを加え和える。