



袋井市健康経営チャレンジ事業所

ふくろい

#2961

健康UP通信

VOL.32

発行：令和3年11月30日

～健康づくりに関する情報や袋井市のイベント情報等を毎月お知らせします。～

「みんなのよりみち保健室」を開催します！

袋井市では、食の啓発活動を行う袋井市健康づくり食生活推進協議会にご協力をいただき、健康啓発イベントを開催しています。その中の取組の一つとして、市内小売店等で「みんなのよりみち保健室」を開催しています。

みんなのよりみち保健室では、野菜摂取量クイズの実施や血管年齢測定等を実施していますので、買い物のついでに少し立ち寄ってみませんか？

【日付】令和3年12月18日（土） 10時～12時（正午）

【場所】イオン袋井店（袋井市上山梨4丁目1-1）

【内容：例】

（1）野菜いっぱい運動のPR

・お野菜チラシ・ティッシュの配布

・野菜摂取量クイズの実施

★クイズ正解者には「お野菜スポンジ」をプレゼント！

（2）血管年齢測定



クックパッド「袋井市公式キッチン」を紹介します！

袋井市公式キッチンでは、ご家庭でのおいしく楽しい時間を応援しており、赤ちゃんから高齢者まで管理栄養士がオススメするレシピなどを紹介しています。ぜひご家族で「おうちごはん」を楽しみましょう！

レシピを随時更新・公開しています！メニュー等は袋井市のホームページ又は以下のQRコードを御利用ください。



例えば...



おいしい♡

高血圧が気になる方の食事



血圧が気になる方にも、そうでない方にも！
みんなで食べられるおいしい減塩食です！

さば缶で♪スペイン風オムレツ



オムレツはもちろん、ソースがおいしいのでおすすめです！

簡単♪ヘルシーチョコバナナマフィン



材料4つだけ！
お豆腐をつかったヘルシーなスイーツです。

問い合わせ：袋井市 総合健康センター 健康づくり課 健康企画室

電話：0538-84-6127 E-Mail：kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp