須恵町自然食普及センター なちゅらすからのお知らせ

須恵町自然食普及センターなちゅらすでは、無添加・オーガニック商品を中心にカラダにやさしい商品を取り扱っています。



今月のなちゅらすおすすめ商品

 乾燥黒きくらげ …… 宮崎県産で貴重な国産きくらげ。ビタミン D、食物繊維、鉄分など多くの栄養素が含まれています。

• **米ひじき** ………… 三重県産の米ひじき。米ひじきは、ひじき の葉の部分で、別名芽ひじきとも呼ばれて います。





今月は須恵町の小学校給食献立レシピの紹介です。



ひじきふりかけ

●材 料

・芽ひじき(乾燥) …… 12g ・きくらげ(乾燥) …… 6g ・かつおぶし …… 8g ・いりごま …… 8g

・砂糖 ······· 大1 ・醤油 ······ 大1 ・酒 ····· 大1/2

• みりん …… 大1/2

●作り方

- ① ひじき、きくらげは水で戻しておく。
- ② 戻したひじき、きくらげはみじん切り にする。
- ③ 鍋に△と②を入れて、煮つめる。
- ④ 味を整えて、かつお節といりごまを加えて、混ぜ合わせる。
- ※水分がなくなるまで、しっかり煮つめて、パラパラに仕上げるのがポイントです。







須恵第二小学校 給食だより 令和3年2月号より

乾燥黒きくらげを使用した他のレシピは「なちゅらす」に置いています。

● 自然食普及センター なちゅらす

須恵町大字上須恵1167番地3 地域活性化センター(オイコス)内 ☎ 933-1709

営業日:月曜~土曜 営業時間:9時~16時30分

定 休 日: 日曜、祝日、お盆、年末年始



血圧測定&100日体重測定に チャレンジしませんか?

一人一人が元気になれば、町全体が健康になる!健康づくりを応援するために、今年も血圧測定および100日体重測定チャレンジを開催します。血圧と体重の記録を取り、ご自身の生活習慣を見つめてみませんか?

血圧測定にチャレンジ

血圧は1日のうちでも変動しています。例えば、朝、思いがけず高くなる『早朝高血圧』があります。これは自分で測定しなければ気が付くことはありません。また、服薬治療中には薬の効果を評価する資料となり、治療方針の助けとなります。



この機会に継続して血圧を測定してみませんか?

100日体重測定にチャレンジ

体重を100日計り記録することで、自分の行動を客観的に分析することができ、日ごろの生活習慣がみえてきます。「計ることを楽しむ」ことから健康づくりに取り組んでみませんか。



※どちらか一つのチャレンジでも大歓迎です!

チャレンジするには

1. 参加登録しましょう

健康増進課窓口または電話(☎ 687-1530)で参加の申し込みをしてください。その際に氏名、住所、性別、年齢をお知らせください。

2. 記録方法を選びます

記録方法は「記録用紙」と「アプリ」の2つがあります。記録用紙を選んだ人には郵送でお送りします。アプリを選んだ人は、スマートフォン健康アプリ『ふくおか健康ポイントアプリ』から記録ができます。その場合は、まずアプリをダウンロードしてください。記録用紙は保健センター窓口でも配布しています。

ふくおか健康ポイントアプリ



App Storeから ダウンロード

から Google Playから -ド ダウンロード

3. 記録シートがいっぱいになったら達成です

記入済の記録用紙を健康増進課に提出して達成賞を受け取りましょう。

アプリの 詳細について! こちら**→**



チャレンジ参加登録期間

8月2日(月)から10月29日(金)まで

達成賞お渡し日

令和4年3月31日(木)まで

▶問い合わせ先 健康増進課 ☎ 687-1530(ダイヤルイン)