

2 チャレンジ記録シートに毎日記録をつけよう。

※チャレンジ記録シートの入手方法

- ①このページをコピーして使用 ②町ホームページからダウンロード ③町保健センターの窓口で受け取る

チャレンジ記録シート カレンダーには、達成できた日は「○」
達成できなかった日は「×」を記入しよう。

8月		食生活コース			記号 (A~Fのいずれか)					
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	ポイント			
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	ポイント			
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	ポイント			
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	ポイント



9月		運動習慣コース			記号 (A~Fのいずれか)					
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	ポイント			
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	ポイント			
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	ポイント			
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	ポイント	



合計 ポイント
確認印

3 「チャレンジ記録シート」を町保健センターへ提出しよう。

食生活コース(8月)または運動習慣コース(9月)の期間中に週5日以上取り組んだ場合は、「健康ポイント」1ポイント、1カ月以上継続して取り組んだ場合は「健康ポイント」4ポイントと「抽選応募用紙」が獲得できます。(応募締切10月10日(木)消印有効)
※食生活と運動習慣を合わせて1カ月の場合は、「抽選応募用紙」を獲得できません。

町保健センター ☎32-9025



今月の料理
食生活改善推進協議会

<副菜> トマト入り酢の物

酢の物というわかめときゅうりが定番ですが、もともと酸味のあるトマトは酢の物にとっても合い、彩りも華やかになります。8月31日は語呂合わせから「やさいの日」となっています。いつもの食事にプラス一皿、野菜料理を取り入れてみませんか。

作り方

- きゅうりは薄い輪切りにし、塩をふり5分おく。きゅうりがしんなりしたら水気をしぼる。
- わかめは水で戻し、一口サイズに切る。トマトも一口大に切る。
- ボウルに①、②としらすを入れ、合わせたAで和える。

材料(4人分)

トマト	1個	A	酢	大さじ1
きゅうり	1本		砂糖	大さじ1
塩	少々		しょうゆ	小さじ1
乾燥わかめ	3g		すりごま	大さじ1
しらす干し	20g			

●1人分栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
43kcal	2.3g	1.3g	48mg	0.8g

