

令和2年度 養老町清流の国ぎふ健康ポイント事業 チャレンジ月間のお知らせ

町では、皆さんの健康づくりを応援するため、岐阜県と協働で「養老町清流の国ぎふ健康ポイント事業」を実施しています。11月は「チャレンジ月間」とし、「1日5,000歩以上歩く」に取り組んでみましょう。

毎日の取組みを記録して、週に5日以上取組むと「健康ポイント」1ポイントを獲得。さらに月に4ポイント獲得すると、すてきな商品が当たる抽選に申込ができます。

【期間】 11月1日(日)～30日(月)

【対象】 満20歳以上で養老町在住の人

【申込】 12月7日(月)までに下記記録シートに毎日の取組みを記録し、町保健センター窓口へ提出。

週に5日以上取組むと健康ポイントを付与(最大4ポイント)。

4ポイント獲得の場合、抽選応募はがきをお渡しします。(抽選申込期限 12月14日(月)必着)

チャレンジ記録シート チャレンジテーマ「1日5,000歩以上歩く」

氏名		達成できた日は「○」、できなかった日は「×」を記入。				
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

※チャレンジ記録シートは、このページをコピーまたは町ホームページからダウンロードして使用ください。

※「養老町清流の国ぎふ健康ポイント事業」については、広報養老10月号または町ホームページをご覧ください。

問町保健センター ☎32-9025

今月の料理 食生活改善推進協議会



材料(4人分)

大豆(水煮).....120g	A	だし汁.....1カップ
れんこん.....80g		砂糖.....大さじ1
にんじん.....1/4本		みりん.....大さじ1
ごぼう.....40g		しょうゆ.....大さじ1
こんにゃく.....40g		
干しいたけ.....4枚		
さやいんげん.....4本		

●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
103kcal	5.7g	3.1g	45mg	0.7g

<副菜> 五目煮豆

大豆の水煮を使えば、短時間でふっくらおいしい五目煮豆ができます。材料は、大豆と同じくらいの大きさに切ると、味がしみやすく、見た目のバランスも良くなります。

作り方

- ① 干しいたけは水に戻しておく。さやいんげんは斜め切りにする。
- ② れんこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、干しいたけはそれぞれ大豆の大きさに切る。
- ③ 鍋にAと②を入れて中火でひと煮立ちさせ、落とし蓋をして弱めの中火で10分ほど煮る。
- ④ 大豆、いんげん、しょうゆを加え、上下を返しながら弱火で15分ほど煮る。

