

ケバウレジャー お役立ち情報

+10(プラステン)で健康寿命UP!



今より10分多く(+10)体を動かして健康寿命をのばそう！
ふだんから体を動かすことで、糖尿病、心臓病、がん、認知症などのリスクを下げる
ことができます。今より10分多く、毎日体を動かしてみませんか。

ココカラ
+10分
プラス・テン

筋トレ
10分



ウォーキング
10分



そうじ
10分



通勤
10分



買い物
10分



<目標運動量>

18～64歳は合計60分/日

65歳以上は合計40分/日

～安全のために～

- からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
- 体調が悪いときは無理をしない。
- 病気や痛みのある場合は医師や健康運動指導士など専門家に相談を。

【問】 知覧保健センター(☎0993-58-7221) まで

食改さんの
すこやか
お薦めレシピ

巻かないオムレツ

栄養士
から

しらす干しやひじきが入っているので、
カルシウムも摂れる1品です。
その他にも、いろいろな具材を入れて
もいいですね♪

栄養価
1人分

●エネルギー 106kcal ●脂質 8.2g
●タンパク質 6.9g ●食塩相当量 0.7g

こんにちは。“食改”です!!
川辺地域の食生活改善推進員より、『巻かないオムレツ』
をご紹介します。

材料(4人分)

卵	4個	塩	0.8g
しらす干し	12g	サラダ油	大さじ1
干しひじき	4g	ケチャップ	大さじ1

作り方

- ①ひじきは水で戻し、流水で流し、水気を切っておく
- ②ボウルに卵を割りほぐし、①・しらす干し・塩を入れ混ぜ合わせ
ておく
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を流し入れ蓋をして中火で焼く
途中で裏返して、両面を焼く
- ④焼き上がったら、取り上げ、切り分け、ケチャップをのせる

☆私たち食生活改善推進員は、地域で食生活改善の活動をしています。地域の
公民館などで栄養教室をしたい!旬の食材を使った料理法を知りたい!
など、ご要望がありましたら、お知り合いの食改さんまたは保健センター
へご連絡ください。