

県東健康だより

～(県)東地区で(健)康に働こう！～

Vol.1(2024.9)

★創刊号★

県東地域の働き世代の方々がより健康に過ごせるような情報を隔月で発信していきます！ぜひご活用ください！



9月24日～30日は結核・呼吸器感染症予防週間です。

長引く咳は結核かも？！

結核の初期症状は風邪と似ているまる！

- ・咳や痰が出る
- ・体がだるい
- ・微熱がある
- ・急に体重が減った

日本では毎年約10,000人が新たに結核を発症しています。

左のような症状が2週間以上続く場合は医療機関を受診しましょう！

また、症状がない方も、ご自身の健康管理のために、年に1回は健康診断を受けましょう！



季節の野菜レシピ

カボチャとチーズのサモサ風



栄養量(1人分)	
エネルギー	108 kcal
たんぱく質	3.5g
食塩相当量	0.2g
野菜の量	55g

材料(2人分)

- ・サモサ
- カボチャ・・・・・・・・・・100g
- ピザ用チーズ・・・・・・・・10g
- ぎょうざの皮・・・・・・・・6枚(30g)
- カレー粉、塩・・・・・・・・各少々
- サラダ油・・・・・・・・・・適量
- ・付け合わせ

〈作り方〉

- ①かぼちゃの種とワタ・皮をとり、一口大に切る。ラップをしてレンジでやわらかくなるまで加熱する(約5分)。
- ②ボウルにかぼちゃをつぶし、チーズ、カレー粉、塩を加えて混ぜる。
- ③ぎょうざの皮に②をのせ、ふちに水をつける。半分に折り、フォークでふちをおさえる。
- ④サラダ油をはけで塗り、オーブントースターで約5分焼く。

茂木町食生活改善推進委員会のおすすめメニューをアレンジしました。具材をサツマイモに変えたり、挽肉を加えても美味しく召し上がれます。オーブンが無い場合は、フライパンに油を引いて焼いても作ることができます。

歩いてたまる！

とちまる健康ポイントを手に入れよう！

栃木県では、成人の1日あたりの目標歩数を、男性で9,000歩以上、女性で8,500歩以上と設定しています。

歩くことで様々な効果(肥満予防、生活習慣病予防、ストレス解消等)が得られます。日々の生活の中で歩くことを意識して過ごしてみよう！

歩数に応じてポイントがたまる「とちまる健康ポイント」とは・・・

スマホに「FUN+WALK」アプリをダウンロードすると、歩数に応じてポイントがたまり、応募すると抽選でプレゼントがもらえます。



※抽選プレゼントは、18歳以上で栃木県在住・在学・在職の方に限ります。

アプリダウンロードはこちらから



Google Play



App Store