



8月31日は「野菜の日」

野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル、カリウム、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。そのため、糖尿病や高血圧などの生活習慣病を防ぐほか、免疫力を高め、ストレスやかぜの予防などにも効果的です。

普段から野菜を取り入れ、主食・主菜・副菜のバランス良い食事を摂るように心がけましょう。



★野菜がたくさん摂れるさっぱりレシピ★ 「ピーラーで簡単！塩昆布和え」



調理方法

- ①にんじんと大根の皮をむき、ピーラーで薄く切る。
- ②ポリ袋に、①と酢、塩昆布を入れて振る。
- ③空気をしっかり抜いて5分以上置く。
- ④器に盛り、白いりごまを振って完成。

材料（3人分）

- ・にんじん 100g
- ・大根 200g
- ・酢 大さじ1
- ・塩昆布 10g
- ・白いりごま 適量

栄養成分（1人分）

- ・エネルギー 164kcal
- ・タンパク質 9g
- ・食塩相当量 1.1g

秋田県立大の学生と 夏休みの最後の宿題に取り組もう！

- ◆と き 8月17日 10時～14時
- ◆と ころ 山本地域拠点センター
- ◆持 ち 物 夏休みの宿題、筆記用具
- ◆申込方法 電話またはQRコード
- ◆申込期限 8月12日



- 主 催 ボランティア団体「チーム山本」
- 問い合わせ先 保健センター（☎83-5555）



無料相談会のお知らせ

秋田なまはげの会出張相談会～お金や暮らしの相談会～

開催日	8月19日
開催時間	13時～16時（相談者1組に対し、1時間程度）
会 場	保健センター
相 談 員	秋田なまはげの会 相談アドバイザー
申込方法	電話またはQRコードからお申し込みください。



クアオルトコーナー

ウォーキング情報

日曜ウォーキング

- と き 8月16日、23日 9時～
- コース（集合場所）
釜谷浜サンセットコース
（釜谷浜海水浴場炊事場）

クアオルト運動教室

楽しく貯筋体操教室

- と き 8月10日、25日 10時～
- と ころ ゆめろん
- 入館料 500円
- 定 員 各日10人
- 持ち物 タオル、運動靴、飲み物



電話またはQRコードからお申し込みください。

