



11月 健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10 P獲得できます

弓削保健センター ☎77-3700

おたっしゅクラブ★

14日(水) 10:00 ～ 12:30 弓削開発総合センター

15日(木) 10:00 ～ 12:30 下弓削中央集会所

22日(木) 10:00 ～ 12:30 久司浦集会所

28日(水) 10:00 ～ 11:30 下弓削中央集会所

紅葉ウォーキング★

7日(水) 受付 9:20～ 友愛の水記念公園

健康相談★

13日(火) 10:00 ～ 11:00 せとうち交流館

育MEN料理教室★

21日(水) 10:00 ～ 13:00 弓削保健センター

生名保健センター ☎74-0911

はつらつ教室自主活動★

毎週月曜 13:30 ～ 14:30 生名保健センター

健康相談★

1日(木) 10:00 ～ 11:00 3分団集会所

いきいき体操★

5日(月) 10:00 ～ 11:30 生名保健センター

19日(月) 10:00 ～ 11:30 生名保健センター

おたっしゅクラブ★

21日(水) 10:00 ～ 12:30 3分団集会所

22日(木) 10:00 ～ 12:30 西浦集会所

魚島保健福祉センター ☎74-1120

体操教室「あおぞら」★

16日(金) 14:00 ～ 15:30 魚島地域交流センター

健康相談★

16日(金) 9:00 ～ 10:30 高井神公民館

28日(水) 13:30 ～ 16:00 魚島保健福祉センター

男の料理倶楽部★

20日(火) 10:00 ～ 12:00 魚島保健福祉センター

CATV11チャンネルで
13時・18時 放映中!

元気アップ体操

一すきま時間体操

体操や運動は、健康維持に必要とわかっていても、毎日続けることは難しくありませんか。そんな方にぜひ行ってもらいたいのが、「すきま時間体操」です。一つ一つの運動は、あまり強くなくても、日常生活のあいまにコツコツ続けることで運動効果が得られますよ。

合言葉は「0（ゼロ）より1」
気軽に始めていきましょう。

トイレ後スクワット

足を肩幅に開いて、まっすぐ立つ。膝がつま先よりも前に出ないように、ゆっくり腰を落とし立ち上がる。



POINT

息を止めない
4秒かけて腰を落とし
4秒かけて元に戻る

岩城保健センター ☎74-0755

はつらつ教室自主活動★

毎週火曜 10:00 ～ 11:00 岩城保健センター1階
トレーニングルーム

秋の健診結果説明会★

28日(水) 9:00 ～ 12:00 岩城保健センター

健康相談★

6日(火) 10:00 ～ 11:00 コミュニティセンター

21日(水) 10:00 ～ 11:00 長江公民館

育児教室★

12日(月) 10:00 ～ 11:30 岩城保健センター

にこにこ広場★

15日(木) 14:00 ～ 16:00 北集会所

20日(火) 14:00 ～ 16:00 岩城開発センター

【愛顔の E-IYO（えいよう）プロジェクト】

「朝食をとろう！ 野菜 de 朝食」 キャンペーン



たっぷり野菜のリゾット

【材料】1人分

ご飯 軽く 1杯(100g)
玉ねぎ 小 1/4個
にんじん 輪切り 2cm
キャベツ 1/2枚
しめじ 小 1/3パック
ベーコン 1枚
コンソメ 1/2個
牛乳(豆乳) 150cc
黒こしょう 少々



【作り方】

- ①玉ねぎ・にんじん・キャベツは1cm幅の薄切りにする。しめじは長さを半分に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋にベーコンを入れて炒め、脂が出てきたら、キャベツ以外の野菜を炒める。
- ③ご飯（冷やご飯の場合はレンジで温めて）を加えてさらに炒め、コンソメで調味する。
- ④牛乳、キャベツを加え、中火から弱火で2～3分煮込む。
- ⑤器に盛り、黒こしょうを振る。

●エネルギー 342kcal、塩分 1.9g

夏はナス・ピーマン・ズッキーニ・とうもろこし、冬は大根・さつまいも・白菜・ブロッコリーなど季節の野菜で

愛媛県では、特に若い世代や働き盛りの方を対象に、食生活改善に向けた取り組みを行っています。

愛顔（えがお）の1日は「朝ごはん」から！朝食で脳を効率よく活性化させるには、脳の栄養源となる糖質はもちろん必要ですが、ご飯やパンなどの主食だけでなく、卵や乳製品、野菜や果物などもあわせて食べることが大切です。

今月は、今治明德短大の学生考案の朝食レシピをご紹介します。

ヘルシーサラダ キウイソース

【材料】1人分

ミニトマト 2個
サニーレタス 1枚
キャベツ 1枚
黄ピーマン 小 1/4個
みかん（季節の柑橘） 1/2個

★キウイソース

キウイ 1/2個
レモン汁 小さじ 1/2
オリーブオイル・はちみつ 各小さじ 1
塩 少々



【作り方】

- ①サニーレタスは一口大にちぎる。キャベツ・黄ピーマンは千切りにする。これらをボウルで混ぜておく。
- ②ミカンは皮をむき、食べやすく切る。ミニトマトは半分に切る。
- ③キウイは粗くつぶし、ソースの材料を混ぜ合わせる。
- ④器に①をふんわりと盛り、ミニトマトとみかんを飾り、ソースを添える。

●エネルギー 132kcal、塩分 0g