

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