

# 第1回健康づくり公募事業 「おすすめウォーキングコース」「おすすめ健康レシピ」をご紹介します!

町では昨年度から健康づくり大作戦として、皆さんから健康に関する情報を公募し、町中に広げていくという健康づくり公募事業を実施して「おすすめウォーキングコース」「おすすめ健康レシピ」をご紹介します。

町では昨年度から健康づくり大作戦として、皆さんから健康に関する情報を公募し、町中に広げていくという健康づくり公募事業を実施して「おすすめウォーキングコース」「おすすめ健康レシピ」をご紹介します。

## 「おすすめ健康レシピ」優秀賞

料理名/野菜の甘酢漬け  
 応募者名/坂上 なか子さん(花町)  
 料理PR/ 酢漬けなので夏には食が進みます!  
 1人分の栄養価/エネルギー106kcal(タンパク質2.9g、脂質0.3g、塩分1.6g、食物繊維1.6g)  
 材料/4人分  
 ・きゅうり3本、かぶ5個、セロリ2本、パプリカ赤・黄各1個  
 ・合わせ酢(醸造酢、砂糖、食塩、昆布のだし汁)



- 作り方/  
 1.きゅうりは縦半分に切り、斜め切りにする。  
 2.かぶは薄切りにする。  
 3.セロリは斜め薄切りにする。  
 4.パプリカは小さめに乱切りにする。  
 5.1~4の野菜を合わせ酢に漬ける。  
 6.半日ほど置いて味をなじませて食べる。

パプリカの彩りが美しく、野菜をたくさんとれる点がいいですね。合わせ酢は塩分が濃くならないように注意してください。野菜を大きめに切ると噛み応えを楽しめます。1人分300g以上になるため、数回に分けて食べる量です。保存は冷蔵庫で1~2日以内にお召し上がりください。



大浜管理栄養士(熊谷保健所)からのコメント



## 第2回健康づくり公募事業「おすすめウォーキングコース」「おすすめ健康レシピ」の応募期間を延長します!

健康づくり・チャレンジポイント対象事業

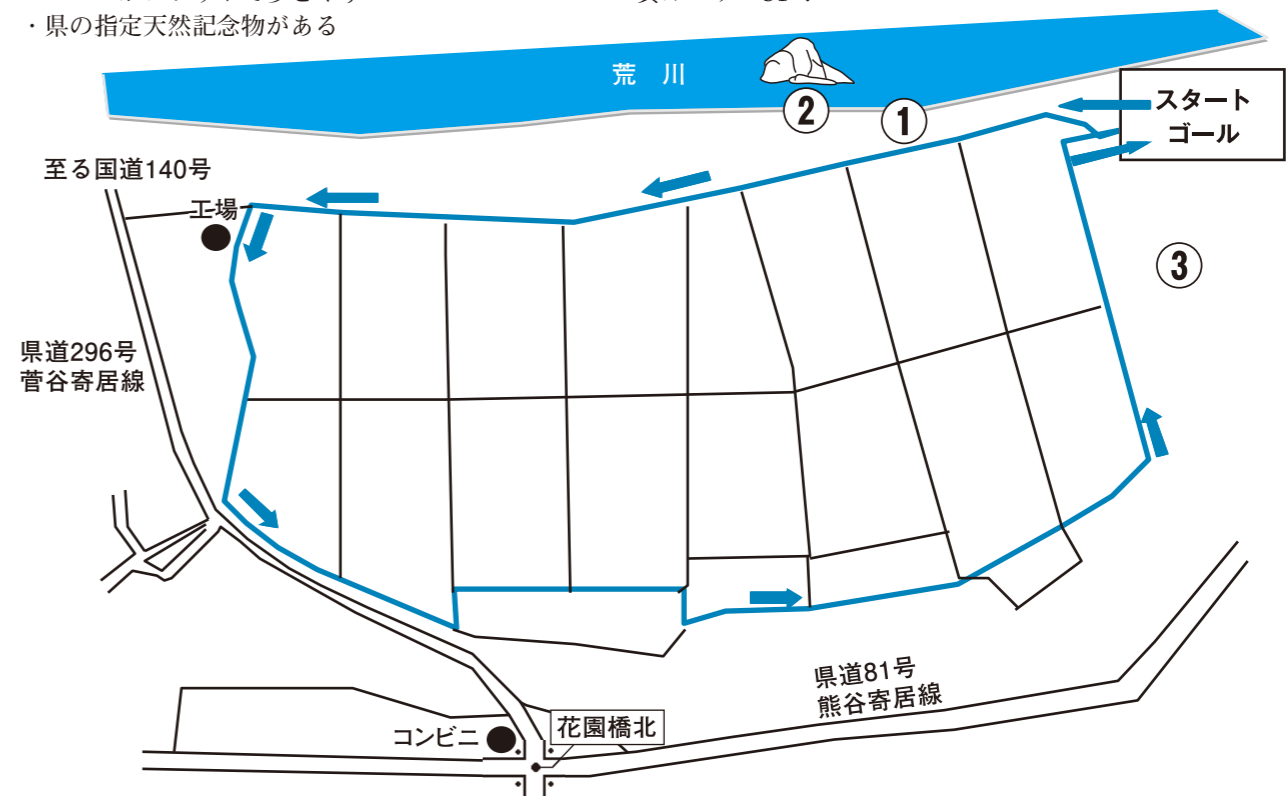
応募期間/9月30日(月)まで \*当日消印有効  
 応募資格/寄居町在住の方  
 応募方法/指定の応募用紙、またはA4用紙1枚に必要な事項(住所、氏名、生年月日、年齢、電話番号)を記入し健康福祉課、または保健福祉総合センターへ持参するか郵送で提出してください。応募用紙は健康福祉課、保健福祉総合センター、町公式ホームページで入手できます。  
 記念品/応募者全員に参加賞とチャレンジポイント5ポイントを贈呈します。選考結果により、町がおすすめする健康レシピ、もしくはウォーキングコースに採用された方には豪華記念品をお渡しします。  
 問い合わせ/保健福祉総合センター(☎581・8500)へ。

## 「おすすめウォーキングコース」優秀賞

### 汚泥再生処理センター周辺コース(赤浜)

応募者/岡部 正夫さん(赤浜)  
 コース所要時間/30分(2.3km)  
 おすすめPR  
 ・自分の体力に合わせて距離を自由に選択できる  
 ・車の通行量が少なく安全  
 ・コースがフラットで歩きやすい  
 ・県の指定天然記念物がある

~健康メモ~  
 ★1周歩数(目安) 3,547歩  
 ★消費カロリー(目安) 117kcal※梅干しおにぎり3/4個分  
 ★道路が舗装されていて、雨の日でも歩きやすいコースです。水分は忘れずに取りましょう。腕を大きく振るとさらに消費カロリーUP!



①木々の間を抜け、川沿いの道を進みます。

②青岩礫岩は県の指定天然記念物で、約1億2000万~9000万年前の恐竜のいた時代に、地下深くできた結晶片岩が約1200万年前に急激に隆起して海岸の崖になり、ガラガラと崩れたすぐそばで堆積して礫岩となったものです。(写真提供 荒川上流河川事務所)



③汚泥再生処理センター