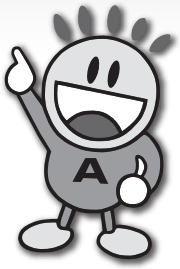
あさひ健康マイレージ事業

「健康ポイント」をためて、健康とお得を手に入れよう！

あさひ健康マイレージ事業は、皆さんの健康づくりを応援するため、運動や減塩などの健康づくりに取り組んだり、健康診査の受診等で健康ポイントをため（自己申告）、ポイントで「三重とこわか健康応援カード」と交換できる事業です。



1．対　　象

朝日町内在住の20歳以上の方

2．申請受付期間

令和２年３月31日まで

※期間内申請は１回限りです。

3．参加方法

①ポイント付き「あさひ健康マイレージ」のチラシを、朝日町役場子育て健康課窓口で受け取る。

②自分にあった健康づくりに取り組んで、ポイントをためてポイントカードに記入する。（自己申告制）

③40ポイントたまったら、子育て健康課窓口にポイントカードを持参し、「三重とこわか健康応援カード」と交換する。

④「三重とこわか健康応援カード」を協力店に提示し、特典を受ける。

4．特　　典

「三重とこわか健康応援カード」は、１年間、三重県内のマイレージ特典協力店で様々な　サービスを受けることができるカードです。

詳しくはインターネットで「三重とこわか健康マイレージ事業」をご覧ください。

長く元気で自立した生活を続けていくためには、健康であることが必要不可欠です。この機会に日常における運動や食事など、自身の生活習慣を見つめなおし、健康について取り組んでみませんか。

問い合わせ先　TEL 377－5652

朝日町食生活改善推進協議会　クッキングプラザ

もずくのぬめり成分フコダインには、
コレステロール低下作用や血糖値の上昇を
緩やかにする働きがあります。
食物繊維、カルシウムが豊富で
口当たりの良い1品です。

もずくの茶碗蒸し

材料（4人分）

生もずく	80ｇ	A	だし汁 280cc
干しえび	8ｇ		薄口醤油 大さじ1/2
卵	2個	B	だし汁 100cc
三つ葉	10ｇ		薄口醤油 小さじ1
			片栗粉 小さじ1

作り方

①干しえびは、Ａのだし汁に20分程つけた後、取り出しておく。

②もずくは洗って３㎝に切り水気を切っておく。

③ボールに卵を割りほぐし、Ａを加えて混ぜ合わせ、ザルで卵液を濾す。

④器に①、②、③を入れて、蒸気の上がった蒸し器で15分蒸す。

⑤小鍋にＢを加えて火にかけ、あんを作る。

⑥蒸しあがった茶碗蒸しに⑤のあんをかけ、さっと茹でておいた三つ葉をのせる。

エネルギー	たんぱく質	脂　質	塩　分
50kcal	4.6g	2.7g	1.0g

住み慣れた地域でより良い生活を♪
入居者募集中
入居要件 要介護1以上の方
お気軽に見学にお越し下さい

＊在宅での生活が難しい方や入院中の方もご相談下さい
＊認知症についてのご相談も受付けております

医療法人　福島会　「ゆ」っくり「た」のしく「か」もくのように 豊かな生活がテーマです
グループホームあさひ　三重郡朝日町小向2064-1　☎376-3300
ふくじまだより　検索　日々の様子をブログにて公開中！
有料広告掲載欄