

※このメールはご登録いただいているアドレスにBCCでお送りしております。

=====

●○ 健康長寿とちぎだより（第4号） 2018.10.24 配信○●

=====

「健康長寿とちぎだより」では、健康長寿とちぎづくり推進県民会議会員の皆様に、健康づくりやイベントの情報をお伝えします。

お送りした情報について、適宜、貴社・団体内で共有くださるようお願いいたします。

*****本号の内容*****

- 1 「とちぎ健康フェスタ 2018」を開催します！
- 2 「栃木県脳卒中啓発プロジェクト研修会」を開催します！
- 3 糖尿病予防・重症化防止強化月間（11月）
- 4 行ってみよう！とちぎのヘルシーグルメ推進店#3

-
- 1 「とちぎ健康フェスタ 2018」いよいよ今週末です！

いよいよ今週末10月27日（土）にとちぎ健康の森で「とちぎ健康フェスタ 2018」を開催します。

頸動脈エコー検査や肺年齢、骨密度や足腰バランスなどの測定ができる体験コーナーや、栄養や健康についての相談コーナー、食べて健康！ヘルシーフードコーナーがあります。健康ステージでは、午後1時30分から健康作りの活動紹介、午後2時から円盤投げ・ハンマー投げの日本記録保持者で、オリンピック出場経験を持つ室伏由佳さんの講演会を実施します。（午後1時から入場可）

どなたでも気軽に参加でき、健康について楽しく学べるイベントです。

10月27日（土）は、「とちぎ健康フェスタ 2018」にぜひお出かけください。皆様のご参加お待ちしております！

●詳しくはコチラ

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=308>

2 「栃木県脳卒中啓発プロジェクト研修会」を開催します！

11/26(月)に、県庁において「栃木県脳卒中啓発プロジェクト研修会～正しい血压管理で脳卒中を予防しよう～」を開催します。

高血圧の状態が長く続くと、血管がダメージを受けて硬くボロボロになり、脳卒中や心筋梗塞など命に関わる病気につながります。

この機会に、血压管理について理解を深め、日頃の生活習慣について見直してみませんか？

●詳しくはコチラ

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=329>

3 11月は「糖尿病予防・重症化防止強化月間」です！

期間中は糖尿病予防・重症化防止キャンペーンとして、各市町、関係団体、医療機関等と連携して、ブルーライトアップ、相談会や糖尿病教室など様々な取組を行います。

糖尿病の予防には、日頃の生活習慣の改善が大切です。この機会に、食生活や運動習慣を見直し、いま出来ることから始めてみませんか？年1回の健診も忘れずに！

●詳しくはコチラ

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=54>

4 行ってみよう！とちぎのヘルシーグルメ推進店#3

今回は、とちぎテレビでも紹介された、宇都宮市にあるヘルシーグルメ推進店「POULPE(プルプ)」を、ヘルシーグルメレポーターのろこもが紹介します。

★POULPE(プルプ)

宇都宮市宮園町2-2 4F

→<http://www.kalabo.jp/>

こんにちは！とちぎヘルシーグルメレポーターろこもです。

今回は、東武宇都宮駅近くのPOULPE(プルプ)さんへ。

店内は白をベースに、木目調のテーブルや緑が配置されたオシャレなカフェ空間。

駅も近いデートや女子会には持ってこいです。

早速、栄養成分表示メニュー「ローストビーフのランチプレート（¥1,200-）」を实食！

ローストビーフはジューシーかつあっさりとした上品な脂を含んでおり、玉ねぎソースが牛肉のうまみを盛り上げています。あ～本当、牛肉って幸せ…

圧巻は、自家製ドレッシングのグリーンサラダやオーガニック野菜の盛り合わせ。彩りも美しい野菜たちが、各々に合った上品な味付けでたっぷり添えられています。シャキシャキ、コリコリとした食感も楽しく、野菜のおいしさ再！発！見！

メインはローストビーフの他、野菜・チキン・ポーク・魚等から選ぶことができます。こりゃ全種類制覇するまでしばらく通わなくては。皆さまも是非☆

お店や食事の写真については、facebook「健康長寿とちぎ」でご覧いただけます。

これを機に、「健康長寿とちぎ」へのいいね！もお願いいたします。

●健康長寿とちぎ facebook

→<https://www.facebook.com/kenkoucyoujutochigi/>

=====
◎「健康長寿とちぎだより」に関する御意見や配信停止については、下記事務局までご連絡ください。

【配信者】

健康長寿とちぎづくり推進県民会議事務局

（栃木県 保健福祉部 健康増進課 健康長寿推進班）

〒320-8501 栃木県宇都宮市塙田 1-1-20

[TEL:028-623-3094](tel:028-623-3094)

[FAX:028-623-3920](tel:028-623-3920)

[E-mail:kenko-choju@pref.tochigi.lg.jp](mailto:kenko-choju@pref.tochigi.lg.jp)

健康長寿とちぎWEB <http://www.kenko-choju.tochigi.jp/>
