

※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 19 号) 2019.6.5 配信 ○●
=====

「健康長寿とちぎだより」では、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 行ってみよう！とちぎのヘルシーグルメ推進店#11(ベジタブルキッチン サンテ)
- 2 6月15日に県民の日記念イベントが開催されます
- 3「とちまる健康ポイント」が始まりました
- 4 各市町で活躍する食生活改善推進員によるパネル展示を行います
- 5 日々の活動やイベント情報を、メールマガジンや「健康長寿とちぎWEB」で情報発信できます！

★★★健康クイズ★★★

Q. 県民のうち、週の半分以上朝食を食べない人はどのぐらいいるでしょうか？

- ①約5% ②約10% ③約15%

→答えはメルマガの最後にあります。どうぞ最後まで読んでいただき、答えを確認してください(^ ^)

1 行ってみよう！とちぎのヘルシーグルメ推進店#11 ベジタブルキッチン サンテ

★ベジタブルキッチン サンテ

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/supporter/page.php?id=374>

ヘルシーグルメレポーターのMIDORIです。

今回は「ベジタブルキッチン サンテ」にお邪魔しました。

こちらは「旬の野菜」にこだわって、その日の野菜の味に合わせて調理をするとのこと。
どのメニューも「野菜たっぷりメニュー」(野菜180g以上)に該当しますが、今日はランチメニューの「ベジめし 野菜のカレー」(野菜270g)をいただきました。

まず、2種類のオードブル(ゴボウのバルサミコ煮、長ネギの韓国風)と大根のクリーム

スープ、続いてメインの野菜のカレー。まろやかだけどスパイスしっかりのお味で、たっぷり野菜がごろごろ。同行したキャサリンの白菜とほうれん草のパスタも、もちろん野菜たっぷり。

デザートに、春菊のプリンとショウガとリンゴのシャーベット、てんさい糖を少し入れてほんのり甘めのコーヒーをいただき大満足。なんだか身体がしゃきとした気がします。

お店の食事や写真は、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。

→<https://www.facebook.com/kenkoucyoujutochigi/posts/2522243951127662>

以上、とちぎのヘルシーグルメ推進店の紹介でした。

2 6月15日に県民の日記念イベントが開催されます

6月15日は「栃木県民の日」です！

栃木県民の日は、明治6年、栃木県と宇都宮県が合併し、おおむね現在と同じ地域の栃木県が成立した日を記念して制定されました。栃木県は今年で146歳になります。

栃木県庁では「県民の日イベント」を6月15日（土）10：00～15：00まで開催します。

健康増進課は、本館2階で生活習慣病予防や健康づくり等に関するブースを出展します。他にも、各市町で様々な協賛行事が実施されますので、みなさんぜひご参加ください。

●栃木県民の日

→www.pref.tochigi.lg.jp/c01/kouhou/documents/h30kenminnohi_ibento.pdf

3 「とちまる健康ポイント」が始まりました

歩いてためたポイントでプレゼント抽選に応募できる「とちまる健康ポイント」（愛称：とけポ）が始まりました。

1日5千歩以上歩けば、プレゼントをもらえるチャンスが毎月あります！

歩いて健康&お得をゲットしよう！

●詳しくはこちら

→http://www.kenko-choju.tochigi.jp/tochimaru_point/

また、「とけポ」について、従業員や会員への周知に御協力していただける事業所・団体を募集しています。

事業周知用のチラシ、ポスター、またそのPDFがありますので、必要な媒体・部数を県・健康増進課に御連絡ください（TEL 028-623-3094）。

さらに、協賛企業も引き続き募集しております。御関心のある方は、まず県・健康増進課にお問い合わせください（TEL 028-623-3094）。

4 各市町で活躍する食生活改善推進員によるパネル展示を行います

皆さん「食改（しょっかい）さん」をご存じですか？

食生活改善推進員は、県内各地で生活習慣病予防のために、料理教室や健康に関するイベントを行っており、地域の皆さんから親しみを込めて「食改さん」と呼ばれています。

6月の食育月間にあわせ、栃木県庁15階で、栃木県の各市町の食改さんの日々の活動を紹介するパネル展示を6月17日～21日に行います。

県庁にお越しの際は、ぜひご覧ください！

●食生活改善推進員（栃木食生活改善推進員協議会）についてはこちらから

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=34>

5 日々の活動やイベント情報を、メールマガジンや「健康長寿とちぎWEB」で情報発信できます！

健康長寿とちぎづくり推進県民会議会員は、このメールマガジン「健康長寿とちぎだより」を使って、県内で自ら行う健康づくり関係のイベントや講習会などの情報を発信することができます。

皆様もぜひ御利用ください。

●掲載方法・内容や配信予定日など詳しい情報はこちらから

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=99>

会員は、さらに「健康長寿とちぎWEB」でも情報発信できます！

会員は、健康に関する日頃の活動等について、「県民運動掲示板」から情報発信を行うことができます。

他の参加者や県民のみなさんに向けて、取組の内容や工夫、成果、活動から気付いたことなど、気軽に投稿してみませんか？

●県民運動掲示板の詳細はこちらから

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=93>

県民会議会員 NEW FACE！

新たに県民会議会員になった方をご紹介します。

2019年5月に新たに会員になったのは

・株式会社日本栄養給食協会（食べて健康！プロジェクト）

★★★健康クイズ答え★★★

A. ③約15%です。

朝食をとらないと、肥満や生活習慣病になりやすくなります。健康のためにライフスタイルにあった朝食をとりましょう。

=====
◎「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/>

=====

