

市健康増進課 健康増進係
TEL 32-7890



材料 (1人分)
 ショートパスタ(乾燥)..... 20g
 塩(ゆでる用)..... 少々
 サラダチキン(ハーブ風味)..... 30g
 冷凍えだまめ..... 4さや
 冷凍ブロッコリー..... 3房
 ★トマトジュース
 (砂糖食塩不使用)..... 60ml
 ★ケチャップ..... 小さじ1
 ★こしょう..... 少々
 (オリーブオイル お好み)

あと一皿の野菜で、からだが変わる 冷製トマトパスタ

野菜は健康づくりに欠かせない大切な食材です。1日に必要な野菜の量は350g以上とされていますが、多くの方が不足しているのが現状です。野菜を食べると便秘解消や生活習慣病予防、塩分排出などのからだにいい事があります。「たくさん食べないといけない」と思うと大変ですが、まずは、あと「一皿」から始めてみませんか。毎日の食事に少しだけ野菜をプラスして、健康的な生活を目指しましょう☆

作り方

- 耐熱容器にショートパスタと塩、浸るくらいの水(分量外)、ブロッコリーを入れ、電子レンジ(600w)で表記ゆで時間の2倍加熱する。すべて氷水で冷し、しっかり水気を切る。
- サラダチキンをフォークで細かくほぐす。えだまめは解凍し、さやから身を出しておく。
- ボウルに①、★を入れて和える。
- 器に盛り、②をのせる。

(エネルギー:127kcal、たんぱく質:10.9g、塩分:0.8g)

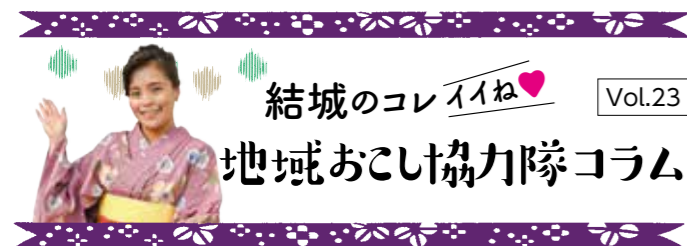
すぐにご覧!がんばらない野菜の増やし方

- 味噌汁に野菜をいれて+1種類
- カット野菜や冷凍野菜を活用する
- 麺類には野菜をトッピングに追加する

本市では、日頃の野菜摂取量がすぐに分かる「ベジチェック」を設置しています!ご自由にお使いください。また、本市では、公式ホームページにて、健康づくり応援店についてや管理栄養士おすすめレシピを掲載しています。お気に入りの一品をみつけてみてはいかがでしょうか♪



おすすめレシピ 健康づくり応援店



結城のコレイイね

Vol.23

地域おこし協力隊コラム

まつだ みゆき

初めまして、松田 美幸です!

このたび、地域おこし協力隊として着任しました、松田です!

築90年の古民家を改装した宿「HOTEL(TEN)」の女将を務めるほか、Coworking & Cafe yuinowaにて「スナック オカミ」の営業、健田須賀神社で「1954 -neoclassic car festival-」の企画・運営など、人が集まる場づくりをしてきました。

ゼロから企画して、発信して、人が集まって、色々な人とつながっていくあの瞬間がとにかく好きです。このまちには、歴史や文化はもちろん、まだまだ面白い余白がたくさんあると感じています。

これからは、誰もが気軽に挑戦できるきっかけや、人と人がつながる場をもっと増やしていきたいです。「なんか楽しそうなことやってるな」「私も挑戦したい」と思ったら、ぜひ気軽に声をかけてください!皆さんと、このまちを今よりもっとワクワクする場所にしていきたいです!



松田です!

25歳/新宿区からUターン移住/
 趣味・特技: スノーボード・スケートボード
 活動テーマ: 地域の活性化拠点を生かした関係人口の創出・拡大
 (シェアスペースの利用促進、SNSでの発信、イベント企画・開催 など)

松田隊員
Instagram



市企画政策課 政策調整係
TEL 34-0404

住宅ローン、マイカーローン、教育ローンはユージンへ!

<生活応援プランのご案内>

インターネットでスピーディーな申込が可能です。

<休日相談訪問活動のご案内>

平日、お仕事でご来店いただけないお客様
 通常毎月第2日曜日(午前) 休日相談業務 実施中
 詳しくは各店へお問い合わせください。

地元とともに 心はひとつ
結城信用金庫 本店 ☎(32)2111
 南支店 ☎(33)3171
 城南支店

子どもたちに考える力を育てる そろばん

年長さんから 金子珠算研究会 さんすうにつよくなる

体験学習・受付実施中

一緒に入会 一緒に進級
 (週2日制: 月・水・土の内2日)
 (アクロス 北側) 結城中央教室
 TEL 0296-32-8080

(切り取り線)



についての提案

(切り取り線)

のりしろ

(たにおり)

(たにおり)

のりしろ

※必ずご記入ください。匿名の場合は回答できません。

〒
 ご住所
 お名前 歳
 ご職業
 電話番号
 ※いづれかに○をつけてください
 回答必要・不要

(たにおり)

のりしろ

(切り取り線)

あなたの提案をお聞かせください

《 回答要件 》

- 日常生活や地域での課題などに対する提案で、市政に関するものであること。
- 個人的な相談や苦情、ひぼう中傷などでないこと。
- 営業、宗教、政治活動などに関するものでないこと。
- 住所・氏名・電話番号・回答希望の有無・メールアドレス(インターネットに限る)を明記していること。

■主な意見・提案 令和7年度 提案数:49件

- 市内巡回バス運行について
- 交通安全対策について
- 高齢者タクシーについて
- 産後ケア事業について
- 資源物リサイクルステーションについて
- アクロスリニューアルオープン企画について
- 運動施設の整備について

あなたの提案が
結城の未来を
創るって!



※上記の件名は、寄せられた件名を内容に合わせて一部変更しています。

社会医療法人社団 同樹会
結城病院
 知識と技術をもって治療し心をもって癒す
 理事長・院長 大木 準
 TEL: 0296-33-4161
 FAX: 0296-34-8008

介護老人保健施設 あんしん
 入所・短期入所(100名)
 通所リハビリ(100名)
 【電話】0296-33-0880
 (結城病院敷地内)