

こんな活動しています

仙台健康支援室です

平成30年6月8日 株式会社照井建業さまにて

「一人暮らしの健康管理術～電子レンジで簡単レシピ～」を開催しました。一人暮らしや共働きの方を含め社員全員で野菜がたっぷり摂れる電子レンジのお料理を体験しました。

健康管理のおはなし～元気と健康をつくろう～

- 疲れない体をつくる食事と生活の3つのポイント
- 健康づくり宣言をしよう

電子レンジで簡単レシピの紹介と試食

- レンジピクルス ● 豚肉と夏野菜のレンジ蒸し
- 野菜たっぷり焼きそば ● もやしのチャンプルー
- もやしとにらのピリ辛イワシ缶詰



健康づくりの目標は、何にしようかな～



やっぱり食事は大事よね



え！野菜にお肉を乗せるだけでいいの？！



栄養状態の点検をしま～す！爪の色はどうですか？



俺の爪色はピンクだな



『健康づくり宣言』をしました！！

「健康づくり宣言」の成果はいかに？
皆さん、がんばって取り組んでくださいね！