協会ニュース

New Face

業務企画課
森田 愛璃
マイブーム：映画・ドラマ・アニメ鑑賞

常に向上心を持って、成長していきたいです。

業務企画課
丸田 彩日
ニックネーム：まるちゃん
マイブーム：好きな歌手の YouTube 鑑賞

迅速かつ丁寧に仕事をしていきますので、よろしくお願いします。

命は食にあり！ 協会スタッフのお弁当事情

Iさんの ザ・自炊で節約弁当

お弁当歴
2年

心がけていること
なるべく節約できるように、前日の夕食準備の際、お弁当用も含めておかずを作るようにしています 。

業務で外出することが多いですが、お弁当は買わずに自分で作るようにしています！

Oさんの 季節を感じるほっこり弁当

今はコロナ禍でできませんが、多くの人に振舞うことが好きなので、喜ぶ顔を想像しながら作るのが楽しみです。

お弁当歴
10数年

酵素玄米を使っています

心がけていること
季節の食材を使い、彩りは“赤黄緑白黒”を意識しています。常備菜もよく詰めています。

管理栄養士から
昼食時は１日の中で最も代謝が良く、栄養素が効率よく利用される時間帯なので、品数が豊富なお弁当は、理にかなっており大変素晴らしいです！また、前日に準備したり、つくりおきの常備菜を活用する工夫もとても良いですね。

11月21日㈰は、Karada Good Miyazaki（カラダ グッド ミヤザキ）フェスタ 2021 へ行こう！
JAアズムホールでイベントを開催します。
詳しくは、当協会ホームページやテレビ宮崎商事のホームページなどをご覧ください。

サンテクイズ

宮崎県の「80歳で20本以上の歯を持つ方の割合」は、全国に比べ、かなり低い状況です。おおよそ何%でしょうか。

A 10%　B 30%
C 50%　D 70%

応募方法
サンテクイズに正解した方の中から抽選で3名の方にクオカード1,000円分をプレゼントします。必要事項をご記入の上、宮崎県健康づくり協会HPのサンテクイズ応募フォームまたはハガキにてご応募ください。いただいた個人情報は、プレゼント発送のみに使用させていただきます。

必要事項
①サンテクイズの答え
②年齢
③お名前
④郵便番号、住所
⑤サンテの感想、ご意見など

前回のサンテクイズの答え　C.30分　でした！

応募締切 令和3年12月10日（金）当日消印有効
当選者の発表はプレゼント発送をもって代えさせていただきます。クイズの答えは次号で発表します。

応募フォームはコチラ

応募先
〒880-0032　宮崎市霧島 1-1-2
宮崎県健康づくり協会　「サンテ宮崎」編集 係