

みんなで支え合う

# 国民健康保険



メタボリック・シンドロームを予防・  
解消するためには、まずは内臓脂肪を  
減らすことが大切です。

内臓脂肪を減らすための方法として、  
次のようなことがあります。

## ①運動量を増やす

11月は国民健康保険  
健康増進強調月間です

「少しづつ大丈夫」「今日一日ぐらい」  
といった日々の心の油断に、生活習慣病  
の発生原因がひそんでいます。

11月は国民健康保険健康増進強調月  
間です。今一度自分の生活習慣を見直し、  
適度な運動や食事に心がけ、できること  
から健康づくりの第一歩を踏み出しま  
しょう。

## メタボリック・シンドロームを 予防・解消しましょう！

メタボリック・シンドロームの診断基  
準となる「肥満」「血圧」「血糖」「血中脂  
肪」ですが、これらの危険因子は、重な  
れば重なるほど動脈硬化のリスクが高  
くなります。自覚症状があまりないとし  
ても、甘く見ないようにしましょう。心  
筋梗塞や脳卒中などの循環器病を引き  
起こす原因となったり、糖尿病を悪化さ  
せたりすることもあります。

- ・電車やバスでは、できるだけ座らな  
いよう心がける
- ・エレベーターを使わず、できるだけ  
階段を使う
- ・こまめに家事を行う
- ②食生活の改善
- ・一日三食規則正しくバランスよく食  
べる
- ・食べ過ぎはやめて腹八分目にする
- ・ゆっくりよくかんで食べる
- ・間食や夜間の食事は控える
- ・脂質のとり過ぎに注意し、薄味の食  
事を心がける
- ・野菜や海藻類をたっぷりとむ  
る

日常生活の中で簡単なことから始めて  
みてはいかがでしょうか。  
生活習慣を見直すことで、医療費の節  
約につながります！

## ◆問い合わせ先

住民課 保険年金担当 ☎ 6571 有線 ⑤7784

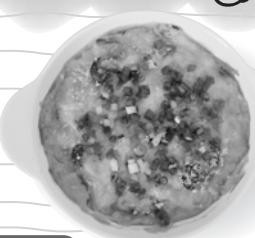


健康推進員  
須口 千鶴さん  
(大窪5区)

## ポイント

低カロリーの里芋と食  
物繊維たっぷりのきのこ  
とを合わせたとってもヘルシーなグラタンです。

## ヘルシークリッキング 里芋の和風グラタン



### 材料(4人分)

里芋 6 個 (400g)、長ネギ 1 本、秋鮭 2 切  
(180g)、ブナシメジ 100g、エリンギ 100g、  
エノキダケ 100g、豆乳 (牛乳) 300cc、減  
塩味噌大さじ 1、小麦粉大さじ 3、バター (炒  
め用) 大さじ 1、バター (ホワイトソース用)  
大さじ 2、水 200cc 程、パン粉大さじ 1、ピ  
ザ用チーズ 60g、塩こしょう少々、油少々、  
細ネギ 4 本

### 作り方

- ①里芋は小さめの一口サイズに切る。②長ネギ  
は斜め薄切りにする。③きのこ類は食べやすい  
サイズに切る。④豆乳に味噌を加え、よく溶かし  
ておく。⑤秋鮭は一口サイズに切り、塩こしょう  
を振り、フライパンに油をひいて両面こんがり  
と焼いておく。⑥鍋にバター大さじ 1 を熱し、②  
③を炒め、しなりとしたら①を入れ、分量の水  
を加え、強めの中火で柔らかくなるまで煮て、塩  
こしょうで味を調える。⑦厚手の鍋にバター大  
さじ 2 と小麦粉を入れ、弱火にかけ、焦がさない  
ように混ぜながら、サラサラになるまで炒める。  
⑧⑦の鍋を一旦火から下ろし、④を一気に入れ、  
泡だて器などでよく混ぜて溶かし、塩こしょう  
で味を調え、もう一度強火にかける。⑨⑧の鍋に  
⑤⑥を入れ、全体にざっくりと混ぜる。⑩耐熱容  
器に⑨を入れ、パン粉、ピザ用チーズをのせ、オ  
ーブントースターで 10 分ほど焼く。仕上げに小  
口切りにした細ネギを散らして出来上がり。  
★1人分エネルギー 353 kcal  
たんぱく質 21.9g / 脂質 16.7g  
食塩相当量 1.6g