

みんなので支え合う

国民健康保険



健診結果を生かしましょう

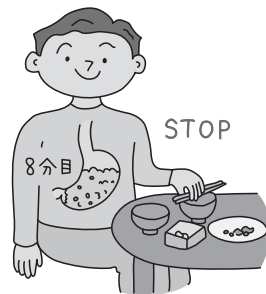
平成20年度から、生活習慣病をより効果的に予防するため、メタボリックシンドローム(※)に着目した特定健診を行っていきます。平成24年度の健診結果を順次お返ししていますが、あなたの健診結果はいかがでしたか。

血糖値やLDLコレステロール(悪玉コレステロール)の異常、高血圧などは血管の動脈硬化を引き起こす原因になります。生活習慣病は、自覚症状がないまま進行するのが特徴で、放置すると確実に進行し、数年以上かけて心筋梗塞や脳梗塞などの重い病気を発症させる原因となります。

健診結果から生活習慣病発症の低いことが予測される方は、現在の不健康な生活習慣を見直し、改善策を立てて取り組むことで生活習慣病を予防しましょう。

生活習慣病予防のポイント

- ① 運動量を増やす
 - ・ 1日の消費エネルギーを増やし基礎代謝を高める
- ② 食生活の改善
 - ・ 食物繊維を多くとる
 - ・ 適切なエネルギー量を摂取し、肥満を改善する
 - ・ 炭水化物をとり過ぎない
 - ・ 脂肪(油・脂)をとり過ぎない
 - ・ 1日3食規則正しくバランスよく食べる



※メタボリックシンドロームとは…

内臓脂肪がたまることに加えて、高血糖・高血圧・脂質異常のうちいずれか2つ以上あわせもった状態をいいます。内臓脂肪が過剰にたまっていると、糖尿病や高血圧症、高脂血症といった生活習慣病を併発しやすくなってしまいます。

◆問い合わせ先

住民課 保険年金担当 ☎(52)6571 有線(5)7784 福祉課 保健担当(保健センター) ☎(52)6574 有線(5)7777

ヘルシークッキング

里芋のおやきのあんかけ



材料(4人分)

里芋皮つき 600g (冷凍皮むきの場合 400g)、鶏ミンチ 60g、ねぎ小口切り 10g、にんじん 30g、シイタケ 20g、片栗粉大さじ2、塩・こしょう少々、サラダ油適量、**①【だし汁300cc、みりん大さじ1と1/3、薄口しょうゆ大さじ1と1/3】**片栗粉少々、ゆず・かいわれ大根少々

作り方

- ① 里芋は泥を洗い流し、皮付きのまま蒸し器に並べ、強火で20分ほど蒸す。
- ② 里芋が少しさめたら皮をむき、つぶしておく。
- ③ フライパンに油をひき、細かく切ったにんじん・シイタケ、鶏ミンチを炒め、塩・こしょうで味を整える。
- ④ 里芋に③と片栗粉とねぎ小口切りを入れてよく混ぜ、小判型に丸め、フライパンに油をひき、両面をきつね色に焼く。
- ⑤ 鍋に**①**を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、**④**にかける。
- ⑥ 細かく切ったゆずとかいわれ大根をのせる

☆1人分	エネルギー	147 kcal
	たんぱく質	4.9 g
	脂質	3.4 g
	食塩相当量	1.0 g

ポイント

里芋は、9月から11月までに収穫されたものが特においしく、泥つきで表面がしっとりしているものがおすすめです。里芋の粘り成分はLDLコレステロール(悪玉コレステロール)を下げる働きがあり、また、高血圧の予防にも役立ちます。



健康推進員
ほりえ みちこ
堀江 道子 さん
(和)