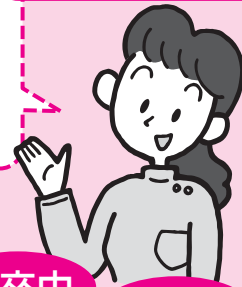


特定健康診査の結果はいかがでしたか？



- *「要医療」「要精密検査」となっていた方は医療機関への受診はお済みでしょうか。
- *「特定保健指導」の対象となった方は、生活習慣改善に取り組むチャンスです！

心臓病

脳卒中

糖尿病

特定健康診査の結果をそのままにしていると近い将来、**このような病気**をおこしやすくなり生活習慣の改善が必要となります。予防のために「特定保健指導」をご利用ください。

「特定保健指導」とは

6ヶ月間、管理栄養士や健康運動指導士が、現在のあなたの健康状態や生活習慣に合わせた栄養や運動に関する、具体的な改善方法や実施方法を定期的な電話や面接でアドバイスします。

☆対象の方には特定保健指導「利用券」が届きます☆

☆対象にならなかった方でも生活習慣の改善に関心のある方は、健康増進課 保健師・栄養士にお気軽にご相談ください。

健康クッキング

～高血圧予防は毎日の食事から～

高血圧症は「血圧が高い」の他に目立った自覚症状がないため、軽視されがちな病気です。しかし、そのままにしておくと進行し、脳卒中や狭心症、心筋梗塞などの原因となります。血圧が高いとわかった場合、これ以上血圧を上げないよう、血圧を下げるための努力が大切です。そのためには、普段の食事からエネルギーと塩分量、また栄養バランスにも気をつけましょう。

芋豆ごはん

材料(4人分)

- 米……………2カップ
- 水……………2カップ
- 酒……………大さじ1と1/3
- 大豆(乾)……………40g
洗って30分ほど水につける。
水けを切った大豆を、フライパンで焦げ目がつくくらいにから煎りする。
- さつまいも……………100g
皮をつけたまま1.5cmのさいの目切りにし、水にさらしてアクをぬく。
- 刻み昆布……………8g

作り方

- ①米は洗って炊飯器に入れ、水と酒を加えてつけておく。
- ②①に大豆、さつまいも、刻み昆布を加えて炊く。炊きあがったら、5～10分ほど蒸らし、全体を大きく混ぜる。



栄養価1人分
エネルギー330kcal、塩分0.2g

大豆の香ばしさ、さつまいもの甘み、昆布の旨みが一緒に炊き込まれ、塩分を全く加えなくても十分おいしくできます。大豆や芋、海藻は塩分の排出を助けるカリウムが豊富です。