

挑戦しましょう♪ ヘルシーメニュー① 春をよぶレシピ



- 材料(4人分)●
- 菜の花 200g
 - にんじん 50g
 - 練りがらし 小さじ1
 - しょうゆ 大さじ1
 - みりん 大さじ1
 - すりごま 大さじ1

作ってみよう!『菜の花のからし和え』

●作り方●

(1)菜の花は根元のかたい部分を切り落とし、熱湯でゆでる。冷水にとり、水気をきって、3cmの長さに切る。



(2)にんじんも菜の花と同じ長さの千切りにし、熱湯でさっとゆでておく。

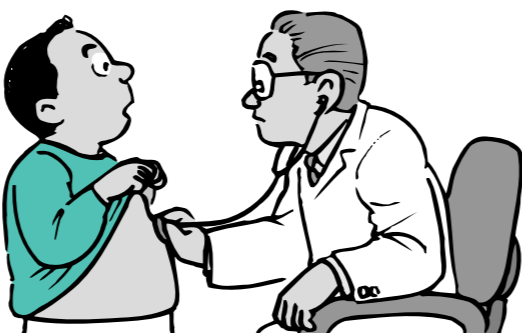


(3)練りがらし、しょうゆ、みりん、すりごまを合わせ、菜の花とにんじんを和える。

ほろ苦さが特徴の菜の花。「春の料理には苦みを盛れ」という言葉があるように、山菜や新芽など春の食材の苦みは、活動的になる春に向けて、体を目覚めさせてくれます。

菜の花の代わりに、小松菜・水菜・ブロッコリーを使ってもおいしいです。これら、緑黄色野菜に含まれるβカロテンは、脂溶性ビタミンで、ごまと和えて食べると吸収率が上がり効果的です。体内でビタミンAになり、ガン予防や皮膚・粘膜を正常に保つ働きがあります。

ぜひお試しください♪



◇肥満を予防するために◇
●体を動かす
日常生活の中でできるだけ体を動かし、余分なエネルギーを消費するようにしましょう。有酸素運動は効率よく内臓脂肪を燃やします。
●エネルギーを摂り過ぎない
体内で余ったエネルギーは脂肪細胞に蓄えられます。脂質や糖分を摂り過ぎないように注意しましょう。また、ストレスで「やけ食い」をする

◇1年に1回は健診を受けましょう◇
生活習慣の改善は、メタボリックシンドロームなどを予防することにつながります。自分の健康状態を知るための絶好の機会が健診です。30歳以上の方は、1年に1回は健診を受けるよう

ことは、食べ過ぎになり、内臓脂肪をため込むものになります。食事以外で解消法を見つけることが大切です。
◇1年に1回は健診を受けましょう◇
生活習慣の改善は、メタボリックシンドロームなどを予防することにつながります。自分の健康状態を知るための絶好の機会が健診です。30歳以上の方は、1年に1回は健診を受けるよう

※平成19年度の健診等の日程は、4月に配布予定の「たかしま健康だより」でご確認ください。



平成18年度 基本健康診査から

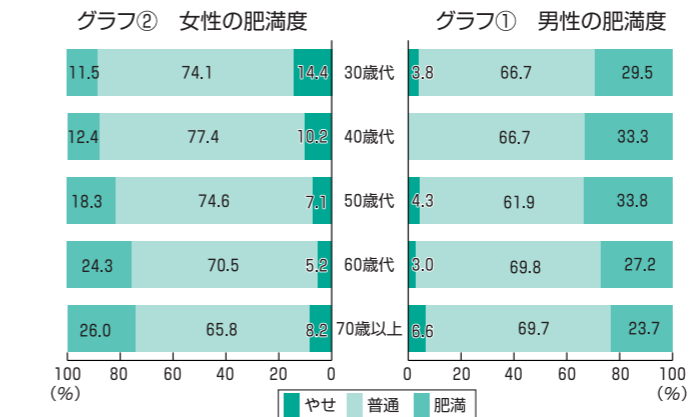
健診結果と肥満

連絡先

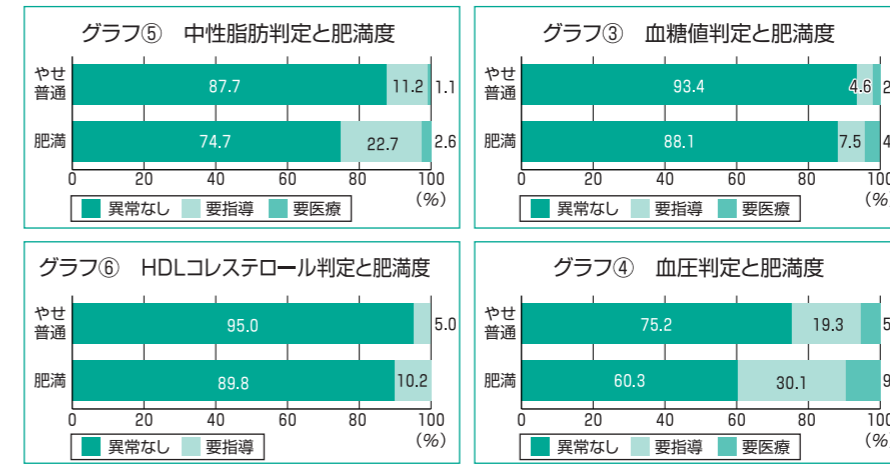
各種健康診断や食に関する相談、健康に関することお気軽にお電話ください。

- ・マキノ健康福祉センター ☎(27)1128
- ・今津保健センター ☎(22)5101
- ・朽木保健センター ☎(38)3111
- ・安曇川保健センター ☎(32)4413
- ・高島保健センター ☎(36)8008
- ・新旭保健センター ☎(25)8110 (健康推進課)

昨年5月から9月にかけて実施した基本健診に、7,306人の方が受診されました。受診者の内訳は、男性が約3割、女性が約7割でした。
健診結果から「肥満」に着目してまとめました。今回は肥満の予防について考えてみましょう。



◆肥満の人に多い「要医療」!
グラフ③④は血糖値、血圧、中性脂肪、HDLコレステロールについて肥満度別に表しました。どの項目についても「やせ・普通」の人と比べ、「肥満」の人は要指導や要医療となる人の割合が高く、特に血圧では、約4割が要指導や要医療となり注意の必要な状況でした。
肥満は、体脂肪が過剰に蓄積された状態です。その原因は、摂取エネルギーと消費エネルギーのバランス不良によるもので、「食べ過ぎ」「運動不足」などの生活習慣が考えられます。最近よく耳にするメタボリックシンドロームは、内臓脂肪による肥満の人が「高血糖」「血圧高値」「脂質異常」を併せ持っている状態のことをいい、これらが互いに影響しあい、動脈硬化を進行させることがわかっています。
健診結果を見ても、肥満の人は、要指導や要医療になる割合が高い傾向があるので、「肥満の解消」が重要です。



★BMIの計算方法と判定
BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

- ・やせ: 18.5未満
- ・普通: 18.5~25.0未満
- ・肥満: 25.0以上

※適正体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × BMI 22