



ルピナスの花言葉は「いつも幸せ、想像力、あなたは私の安らぎ」

食事や生活習慣のことで困ったことがあればいつでもご相談ください。

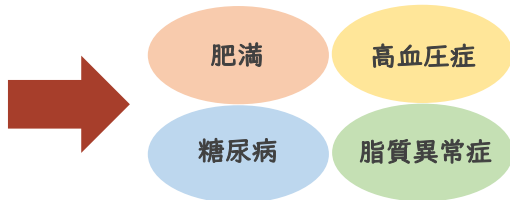
生駒市生活支援課 (74-1111)

健康づくりはできていますか？

生活習慣病の前兆

生活習慣の乱れ

- ・食べすぎ
- ・運動不足
- ・お酒の飲みすぎ
- ・喫煙



重症化

- ・脳卒中
- ・心臓病
- ・糖尿病合併症

の原因になる!!

健診結果はあなたのカラダの通信簿

健康診査の結果のみかた

- ①下の表の「私の結果」に今回の健診結果を記入しましょう。
- ②次に「保健指導」に該当する項目の□に✓をいれましょう。
- ③✓が入った項目に関する生活習慣病を確認して、生活習慣を見直しましょう。

	腹囲	BMI	収縮期 血圧	拡張期 血圧	空腹時 血糖	HbA1c	中性脂肪	HDL コレステ ロール	LDL コレステ ロール
私の結果									
保健指導	<input type="checkbox"/> 男性85cm 女性90cm 以上	<input type="checkbox"/> 25以上	<input type="checkbox"/> 130mmHg 以上	<input type="checkbox"/> 85mmHg 以上	<input type="checkbox"/> 100mg/dl 以上	<input type="checkbox"/> 5.6% 以上	<input type="checkbox"/> 150mg/dl 以上	<input type="checkbox"/> 40mg/dl 未満	<input type="checkbox"/> 120mg/dl 以上

肥満
蓄積した内臓脂肪がメタボの原因となり動脈硬化につながる。

食事 **運動**
禁煙 **節酒**

高血圧症
動脈硬化を進行させ、脳卒中や心臓病をおこす危険を高める。

減塩 **運動**

糖尿病
糖尿病を放置すると、合併症を引きおこす恐れがある。

食事 **運動**

脂質異常症
脂質のバランスが崩れると、血液がドロドロになり、動脈硬化を進行させる。

食事 **運動**
禁煙 **節酒**

生活習慣改善のポイント

食事

食行動を整える

- ・1日3食、規則正しく食事する
- ・ゆっくりよく噛んで食事を楽しむ
- ・腹8分目で食事を止める

食事内容を整える

- ・主食、主菜、副菜、乳製品を摂る
- ・外食、中食のときは野菜を加える
- ・糖分や脂質を摂りすぎない

減塩

食塩を控える

- ・だし、香辛料、酢を活用する
- ・加工食品、スナック菓子は控える
- ・麺類の汁は残す

運動

運動習慣を取り入れる

- ・できるだけ階段を使う
- ・散歩を楽しむ
- ・積極的に掃除などの家事をする

禁煙

自分に合った禁煙方法を見つける

- ・吸いたくなったら水を飲む
- ・禁煙仲間をつくる
- ・禁煙外来を受診する

節酒

適正な飲酒量や飲み方に注意する

- ・休肝日は週に連続して2日
- ・寝る2時間前までに切り上げる
- ・強いお酒は割って飲む

食物繊維のはたらき

食物繊維とは

人の消化酵素では消化されずに、**大腸まで達する**食品成分です。

便秘や生活習慣病の予防などの生理作用が明らかになっています。

いろいろな食材を組み合わせ、**食物繊維**を上手に摂りましょう。

食物繊維を多く含む秋が旬の食材

- ・じゃがいも
- ・さつまいも
- ・かぼちゃ
- ・ごぼう
- ・きのこ類
- ・りんご

生理作用

- ・便秘を予防
食物繊維が水を吸収して便量を増やし、大腸を刺激することで排便を促します。
- ・食後の血糖値の上昇を抑える
食物繊維の粘性により糖質がゆっくり消化され、食後の急激な血糖値上昇を抑える。
- ・コレステロールの吸収を抑える
食物繊維がコレステロールを吸着して、糞便中への排出を促す。
- ・肥満防止につながる
食物繊維はほとんどエネルギーがなく、胃に長く滞留するため、満腹感が得られる。

健康・簡単・お得レシピ

鮭とさつまいもの秋づくしチュー

秋が旬の食材をふんだんに使った秋づくしのシチューです。
食物繊維を上手に摂取して、秋を楽しみましょう！！
ハロウィンに合わせて、デコレーションしても◎

1人
あたり

食材料費 : 約250円
エネルギー : 701kcal
食塩相当量 : 1.7g

【材料 (1人分)】

- ・生鮭 100g
- ・さつまいも 75g
- ・たまねぎ 30g
- ・しめじ 30g
- ・ブロッコリー ... 30g
- ・牛乳 150ml
- ・小麦粉 小さじ1
- ・みそ 小さじ1
- ・バター 大さじ1
- ・こしょう 適量

[ケチャップライス]
火にかけて少し水分を飛ばしたケチャップを白ご飯(150g)に混ぜる。

【下準備】

- ・さつまいも
皮付きのまま
約5mmの幅で
半月切りにする。
- ・たまねぎ
くし切りする。
- ・ブロッコリー
1房ずつに切る。
- ・しめじ
食べやすい
大きさに切る。
- ・生鮭
こしょうと小麦粉をまぶし、
バター(大さじ1/2)を
溶かしたフライパンで
表面に焼き色をつける。



【つくり方】

1. 鮭を焼いたフライパンにバター(大さじ1/2)を加え、Aを炒める。(玉ねぎが透き通るまで)
2. 牛乳、水100ml、みそを加えて煮立たせないよう混ぜながら約5分煮る。
3. 下準備した鮭を戻し入れ、さっと煮たら完成！(お好みでケチャップライスと一緒に盛りつけましょう♪)

