

健康通信

ルピナス

隔月で健康情報をお届けします。あなたの健康管理にお役立てください。
ルピナスは花の名前で、花言葉は「いつも幸せ、想像力、あなたは私の安らぎ」

生駒市生活支援課

令和4年
4月号



春には、この時期にしか食べられない春野菜が多く出回ります。

春野菜は、寒い冬を耐え抜いて旬を迎えるため、栄養をたっぷり蓄えています。そのため、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、疲労回復に効果的です。春先に多い皮膚や粘膜のトラブルの解消、便秘予防にも役立ちます。また、春野菜特有のクセになる苦味も特徴です。

春野菜

春に収穫できる旬の野菜

「新じゃがいも」や「春キャベツ」のように名前に「新〇〇」や「春〇〇」とつく野菜、タケノコ・アスパラガス・みつば・菜の花など

野菜を積極的に食べましょう

野菜を十分に食べていますか？

野菜は健康に良いと理解していても、意識しなければ十分な量を摂取することができません。**1食1皿以上・1日5皿分**を食べることを目指しましょう。

野菜は、ビタミンやミネラル・食物繊維を多く含んでいます。多くの研究で、野菜を多く食べる人は脳卒中や心臓病、ある種のがんにかかる確率が低いという結果が出ています。

野菜は低脂肪、低エネルギーでありながら“かさ”が多いことから、満腹感を与えてくれます。反対に“かさ”が多く食べにくい時は、加熱すると食べやすくなります。

しかし、ドレッシングをたっぷりかけたり、漬け物として多く食べたりしては、塩分などの摂取量が増加してしまいます。ドレッシングの代わりに香辛料やレモンなどの柑橘類を使ってみたり、低塩の調味料などを選んでみたりしましょう。

また、食事は野菜だけでなく、ごはんや肉・魚など様々な食品を組み合わせることで食べましょう。主食・主菜・副菜を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなく取ることが必要です。

毎日の食生活の中で心がけてみてください。

健康・簡単・お得レシピ紹介

キャベツの甘辛炒め

1人分 約70円

(1人あたり：エネルギー 140kcal、塩分 0.9g)

【材料(2人分)】

- キャベツ……2枚(100g)
- にんじん……1/3本(40g)
- 油……小さじ2
- ☆水……大さじ2
- ☆酒……小さじ1
- ☆砂糖……小さじ1/3
- ☆しょうゆ…大さじ1/2
- 卵……2個



【作り方】

- ① キャベツとにんじんを千切りにする。
- ② フライパンに油を入れて中火にかけ、キャベツとにんじんに火が通るまで炒め、☆を加えて軽く混ぜる。
- ③ ②をフライパンに広げ、中央に直径5cm程度のくぼみをつくり、卵を割り入れる。
- ④ 弱火にして蓋をし、卵がお好みのかたさになるまで蒸し焼きにする。

季節の変わり目に注意！

春は気圧の変化や寒暖差が大きい季節です。また、入学や転勤など生活環境が変化する季節でもあります。そんな気象や生活の変化によって自律神経が乱れ、「春バテ」を引き起す可能性があります。自律神経を整えることで「春バテ」を予防しましょう。

自律神経を整える食事のポイント

＊食事は1日3回しっかり食べるかむ動作によって脳は安らぎを感じると言われています。また食事の時間を確保することで心に余裕も生まれます。

＊起床時にコップ1杯の水を飲む水分補給によって、腸が刺激され動きが活発になり、さらに血流も良くなります。

40歳以上の方は生駒市が行う「健康診査」を必ず受診してください

健康診査の受診は生活習慣病の予防・改善につながります。コロナ下で外出を控え、健康診査の受診をためらう場面が増えると、今は健康であっても早期には自覚症状がないという病気が進行する場合があります。健康診査を受けて、からだの状態を知ることが、健康づくりの入口です。

対象者は5月末に生駒市健康課から別途通知があります。