



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」
生駒市生活支援課

< 40歳以上の皆様 >

健康診査を必ず受診してください

健康診査とは

健康状態の確認や病気の早期発見につながる大切な検査です。
通院中の方も現在の病気以外に異常がないか確認する必要があります。

【期間】 令和4年6月1日(水)から令和4年8月31日(水)まで

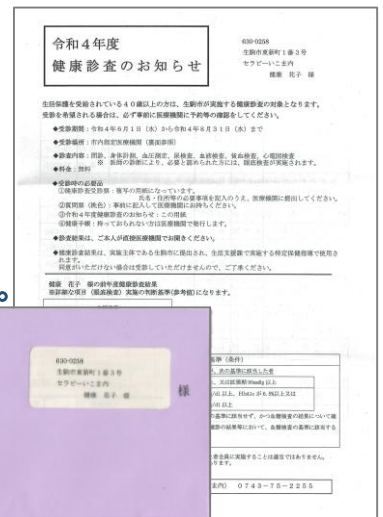
【場所】 市内の指定医療機関

【費用】 無料

※くわしくは健康課からの案内

「令和4年度 健康診査のお知らせ」

をご覧ください。



【受診のながれ】

①

健康診査を受ける日と病院を決める

②

病院に電話をして予約をとる

右の欄に予約内容を書きましょう

③

予約した日に健康診査を受診する

私の健康診査

【日時】
令和4年

月 日() 時 分

【場所】

- 【持ちもの】
- 健康診査受診票
 - 質問票
 - 健康診査のお知らせ
 - 健康手帳

体調不良を引き起こしやすい

梅雨を乗りきろう！

梅雨の季節は、低気圧や急激な気温の変化によって頭痛やほてり、イライラなどの体調不良を引き起こしがちです。梅雨を元気に乗りこえるためには、睡眠・休息・食事の見直しが大切です。

暑さに負けない！！

夏バテ・梅雨だる対策

- ・ こまめな水分補給
- ・ 適度な運動をする
- ・ 旬の野菜や果物を食べる

夏の旬の食材（5～7月）

かぼちゃ / きゅうり / えだまめ /
ピーマン / 新じゃが / なす /
トマト / しそ / オクラ

疲れたときにとりたい！！

疲労回復に役立つ栄養素

ビタミンB1

（豚肉、レバー、豆腐、オクラ）
にんにくやネギなどと一緒に摂るとより効果的◎

クエン酸

（かんきつ類、黒酢、梅干し、トマト）
唾液や胃液の分泌を増加させて食欲を増進する効果もあり◎

健康・簡単・お得レシピ紹介

梅香る／

オクトマ丼

梅干し、オクラ、トマトで疲労回復！
にんにく、しそで食欲アップ！！

1人
あたり

食材料費 : 約140円

エネルギー : 360kcal

食塩相当量 : 1.2g

【材料（2人分）】

- ・ とうふ……………1丁（300g）
- ・ トマト……………小1個（100g）
- ・ オクラ……………6本（60g）
- ・ 梅干し……………1個（10g）
- ・ にんにく……………1/2かけ（2g）
チューブは2cm
- ・ しそ……………2枚（2g）

【調味料】

- ・ 酢……………5g（小さじ1）
- ・ しょうゆ…2g（小さじ1/3）
- ・ ごま油…2g（小さじ1/2）

【下準備】

トマト
1cm角に切る

オクラ

- ①こすり洗いする
- ②1分ゆでる
（レンジ600W 40秒）
- ③ヘタを切り落とし
小口切りする

しそ
細く切る

にんにく
すりおろす

梅干し

タネをとり
細かくきざむ

とうふ

【作り方】

1. トマト、オクラ、スプーンですくったとうふを調味料であえる。
2. ごはんの上にかけ、しそをのせて完成。

