



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 (74-1111)

< 40歳以上の皆様 >

健康診査を必ず受診してください

【期間】 令和5年6月1日(木)から令和5年8月31日(木)まで

【場所】 市内の指定医療機関

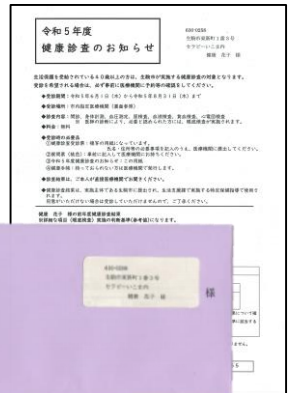
【費用】 無料

どこも痛いところがないから大丈夫！
なんだか面倒だな～と思いませんか？

身体の異常は見た目だけではわかりません。

高血圧、糖尿病、脂質異常などさまざまな病気が隠れている場合があります。健康診査は病気の早期発見につながる大切な健査。年に一度自分の健康状態を確認しましょう！

届いていますか？



【健康診査の項目】

問診
身体計測

血液検査

血圧測定

尿検査

心電図
検査

【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

通院中の方も受診できます！

私の健康診査 予約票

【日時】
令和5年
月 日() 時 分

【受ける場所】

【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

※健康診査について分からないことがあればお問合せください。(健康課 75-2255)

「知っておきたい、お酢の健康効果！」

梅雨時期は、急に気温が上がったり、蒸し暑かったりするので身体がまだ慣れておらず、頭痛やめまい、疲労感など不調をきたしやすく、食欲も低下しがちです。そんな時にオススメなのが「お酢」今回はお酢の健康効果についてご紹介します。



食欲増進

梅雨のたるさで食欲がない…
そんな時、お酢は消化液の分泌を促し、胃の働きを良くしてくれます。

高血圧の予防

お酢に含まれる酢酸には血圧上昇ホルモンを穏やかに抑制するはたらきや血管を広げるはたらきがあり、血圧を下げてください。

血糖値を抑える

お酢を摂ることにより、摂取物の胃から腸への移動が遅くなるとともに小腸での糖吸収をゆるやかにし、急激な血糖値上昇を抑えてくれます。



その他にも

- ・内臓脂肪を減らす
- ・血液をさらさらにする
- ・便秘解消

など嬉しい効果がたくさん！

毎日の食事に一日大さじ1杯くらいを目安に取り入れてみてください。



＼今がおいしい旬の食材（6～7月）／ ※旬の野菜を酢の物などにしてお召し上がりください。
オクラ / きゅうり / えだまめ / ピーマン / なす / トマト / 新生姜

健康・簡単・お得レシピ紹介

＼梅雨時の蒸し暑さに負けない！/ 甘酢生姜を使った簡単ちらし寿司

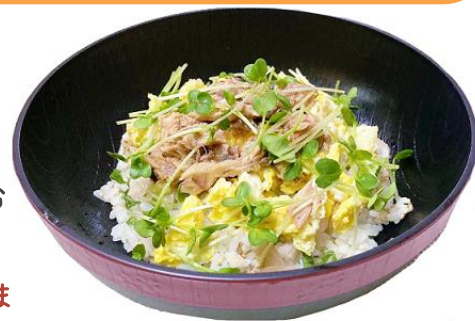
【甘酢生姜を食べると嬉しい健康効果】
生姜には、殺菌・デトックス作用や食欲がない時などに胃腸を刺激し、食欲増進の効果があります。
新陳代謝を高める働きもあるので、適度に摂ると良いでしょう。

※食べ過ぎると胃もたれや腹痛を引き起こす原因になるので気をつけてください。

【材料（1人分）】

- ・ごはん …………… 150g
- ・甘酢生姜 …………… 20g+汁小さじ1
- ・大葉 …………… 2枚
- ・ごま …………… 大さじ1杯
- ・さば缶(味付) …… 50g
- ・卵 …………… 1個
- ・かいわれ菜 …… 10g

- ・大葉…刻む
- ・甘酢生姜…刻む
- ・ごま
- ・味付さば缶…ほぐしておく
- ・かいわれ菜…1.5cmくらいに切る



簡単混ぜるだけ！
具材を変えて、お好みのちらし寿司を作ってみてください！

【つくりかた】

1. ご飯を大きめの器に入れます。甘酢生姜は粗目に、大葉は細かく刻みます。ごまとごはんと刻んだ甘酢生姜と大葉を混ぜ合わせます。かいわれ菜は根を切りおとし、1.5cmくらいに切っておく。
2. 卵は耐熱容器に割りほぐし、ふんわりラップをかけ、電子レンジで1分加熱。取り出して卵がそばろ状になるまでかき混ぜる。
※熱が通っているか確認してください。
3. さば缶は身をほぐしながら汁と混ぜ合わせる。
1.のご飯の上に卵、さば缶の順に盛り、最後にかいわれ菜を色よく散らしたら、完成。

