



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 健康診査を受けましょう！

健康診査を受けられるのは、

お急ぎください！
通院中の方も受診できます

令和5年 **8月31日(木)**までです！

健康診査のながれ

① 医療機関に電話予約する
医療機関を選んで電話予約する

② 健康診査を受ける
予約した日に持ち物を
持って病院へ行く

③ 結果の確認
必要に応じて医師等からの
指導を受ける



【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」



くわしくは健康課からの案内
[令和5年度健康診査のお知らせ](#)を
ご覧ください。

※紛失された場合は
健康課(75-2255)までご連絡ください。
再発行できます。

つつい…冷たいもの取り過ぎていませんか？

暑い季節は冷たいものが欲しくなりますね。
アイスやジュース、ビールに冷たい麺類など…口当たりもよく食べやすいけれど、
食べ過ぎには注意が必要です！冷たいものばかり食べると、どうしていけないの？

冷たいものばかり食べる。

胃腸が冷える。

腸の働きが悪くなる。自律神経が乱れる。

夏バテ(食欲不振、体力低下)、免疫力低下、気分の落ち込みなどの不調をきたす。

～腸を元気にしよう！～

1. 温かいものを飲む

→腸を温める。
白湯が
おすすめ。



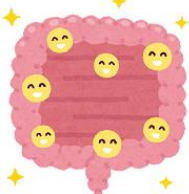
2. 発酵食品を摂る

→善玉菌を増やし、
腸内環境を良くする。



3. 野菜を摂る

→食物繊維は善玉菌を増やす
のに役立つ。熱を通した野菜
の方が消化も良く、たくさん
食べることができます。



熱中症を予防しよう！



直射日光を避けよう

※水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう



大量に汗をかいた時は適度な塩分補給を



外出時は日傘や帽子を忘れずに



栄養バランスの良い食事をとろう



エアコンを上手に使う



こまめな水分補給を



こまめに休息をとろう



マスク熱中症に注意しましょう



- ・1時間ごとにコップ1杯飲む。
- ・のどが渴いていなくても飲む。
- ・入浴前後や起床後もまず水分補給をしましょう。



- ・一日の水分目安量は1.2ℓ (ペットボトル500ml...2.5本) (コップ200ml...6杯)

(令和2年度 環境省・厚生労働省 熱中症予防行動リーフレットより)

～熱中症予防に旬のトマトを食べよう！～

■ビタミンC

汗をかくとたくさんの水分とミネラルが失われます。なかでもビタミンCが不足すると体のだるさや疲労感を生じます。大きいトマト1個で一日分のビタミンCの約1/3を摂取できます。ビタミンCが不足しないように意識して摂りましょう。



■カリウム

大きいトマト1個で一日分のカリウムの約1/5を摂取できます。カリウムには体温を下げる働きがあり、高血圧の予防効果もあります。

健康・簡単・お得レシピ

＼朝食にオススメ！／

トマトとチーズのトースト

【材料 (1人分)】

- ・トマト..... 80g (1/3個)
- ・油漬けツナ缶..... 25g (小1/3缶)
- ・玉ねぎ..... 20g (中1/8玉)
- ・ズッキーニ..... 30g (1/6本)
- ・食パン (6枚切) 1枚
- ・とろけるチーズ..... 20g (ひと掴み)
- ・黒コショウ..... お好みで

ズッキーニ

玉ねぎ

チーズ

トマト

ツナ

お好みの夏野菜や冷蔵庫にある野菜をのせてみてください！

1人あたり

食材料費 : 約172円
エネルギー : 311kcal
食塩相当量 : 1.3g

＼ボリューム満点☆／



【作り方】

1. トマトは5mmくらいの薄切り、玉ねぎとズッキーニは薄切りにしておく。
2. 食パンの上に、ズッキーニ、玉ねぎ、トマト、ツナと彩りよく並べ、最後にとろけるチーズをのせ、様子を見ながらトースターで4～5分焼く。野菜に熱がとおり、チーズがほどよく溶けたら完成です。仕上げにお好みで黒コショウをかけても美味しいです。

