



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歳以上の皆さん >

健康診査を忘れず受診してください

5月末に健康課から受診票が届きます。届いたら受診する病院を決めて予約を取り、期日までに受診してください。

【期間】 6月1日(土)から8月31日(土)まで

【場所】 市内の指定医療機関

【費用】 無料

～健康診査で分かること～

- 今、健康状態はどうか？
- 内臓脂肪はたまっていないか？
- 今のままの生活習慣で大丈夫か？
- 将来どんな病気のリスクがあるか？

届いていますか？！



生活習慣病は早期発見、早期治療が大切です

【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

※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)

食中毒に気をつけよう！



梅雨に入るこの時期、気温も湿度も上がってくると細菌が増えやすく、食中毒の発生するリスクが高くなるので注意しましょう！

【食中毒予防の三原則】

つけない

石鹸でしっかりと手を洗い、菌をつけない



増やさない

食品を適切な温度で保存することで菌を増やさない

すぐに冷蔵庫へ



やっつける

しっかりと加熱することで、菌をやっつける



便利な「缶詰」を上手く使おう！

缶詰は種類も豊富で、スーパーやドラッグストア、100均でも購入できます。今回は缶詰のおすすめポイントをご紹介します。日々の食事に役立ててください。

<缶詰のココがおすすめ！>

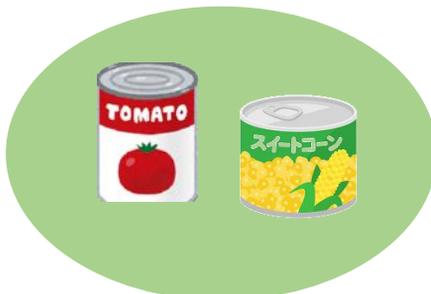
- 賞味期限が長く、ストックしておけるので非常食にもよい
 - 値段の変動があまりない
 - 面倒な下処理、調理ロスがなく、経済的
 - 加熱されているので魚は骨まで柔らかく、栄養価も高い
 - 食品添加物不使用、もしくは少ないので安全性が高い
 - 味付けしているので手軽に使い、献立の幅が広がる
- その他…



たんぱく質が摂れる

野菜（食物繊維）が摂れる

ビタミンやミネラルが摂れる



健康・簡単・お得レシピ紹介 「缶詰を使った簡単レシピ」

とっても簡単！お鍋に入れて煮込むだけ♪

＼さば缶和風カレー／

栄養メモ…さば缶にはたんぱく質、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれ、動脈硬化や高血圧など生活習慣病の予防効果が期待できます。

【材料（1人分）】

- ・ごはん ……………お茶碗1杯
- ・さば缶（味噌煮味） ……1缶
- ・おろし生姜 ……………適量
- ・水 ……………250～300cc
- ・玉ねぎ ……………1/3玉
（くし切りにしておく）
- ・カレールー ……………1ブロック
- ・トッピング野菜はお好みで



材料はこれだけ！
100均のさば缶を使っています。



【つくりかた】

1. 鍋にさば缶を汁ごと入れて、さばを好みの大きさにほぐす。
 2. カレールー以外のおろし生姜、水、玉ねぎを鍋に入れ火をつける。
 3. 玉ねぎがやわらかくなったら、火を止めて、カレールーを溶かす。
 4. 再び火をつけて、とろみがつくまで弱火で煮込めば、完成。
- ※トッピングにお好みの野菜を添えれば、彩りもよく、栄養価もアップします。

1人
あたり

【さば缶和風カレー】 エネルギー：779kcal、塩分：3.0g

