



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）

健康診査や血液検査の結果を活用しましょう

健康診査や血液検査を受けましたか？

大事なものはその結果をこれからの健康づくりにどう活かすかです。健診で得た情報は今現在の体の状態であり、それは健康に向けての手がかりになります。気になる項目について対応を考え、病気の予防や改善に役立てましょう。



肥満

蓄積した内臓脂肪がメタボの原因となり血管の老化につながる

食事

運動

禁煙

節酒

高血圧症

血管を硬く、もろく老化させ、脳卒中や心臓病を起こす危険を高める

減塩

運動

糖尿病

放置すると、目や腎臓、手足の先などに合併症を引き起こす恐れがある

食事

運動

脂質異常症

中性脂肪や悪玉コレステロールが多くなることにより、血液がドロドロになり、血管を老化させる

食事

運動

禁煙

節酒

食事

…腹八分目、主食・主菜・副菜を揃える

減塩

…だしや香辛料を活用する、麺類の汁は残す

運動

…積極的に体を動かす、散歩する、太ももやふくらはぎの大きい筋肉を動かす

節酒

…休肝日をつくる

禁煙

…禁煙方法を見つける

「目に見えない油」に気をつけよう！

油には「**目に見える油**」と「**目に見えない油**」があります。

■目に見える油……………調理などで使用する油。

サラダ油やごま油、ドレッシングなど



■目に見えない油……………食品に含まれていたり、何かに混ざっている油。

例えば、カップラーメンなど即席麺は一度油で揚げているものもあります。また菓子パンや洋菓子も材料にたっぷりのバターを含んでいます。これらは血液中の中性脂肪やコレステロールを増やします。



目に見える油は減らしやすいですが、目に見えない油は意識しないといけません。原材料を確認したり、加工食品の栄養成分表示を見るようにし、量や頻度に気をつけましょう。

栄養成分表示の見方を知ろう！



みなさんは買い物をするとき、値段のほかにどこを見ていますか？加工食品には「**栄養成分表示**」というその食品の栄養情報を載せることが義務づけられています。買い物の際には表示を見る習慣をつけ、自分の健康状態に合ったものを上手に選べるように役立ててください。

＼買い物をする時はココをみよう！／

栄養成分表示 1袋当たり

熱量（エネルギー）	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
糖質	〇〇g
食物繊維	〇〇g
食塩相当量	〇〇g

表示単位を確認しよう。ジュースなどは100ml表記が多く、ペットボトル1本は500mlなので、実際は栄養成分表示の5倍になるので注意が必要です。

■コレステロールの気になる方

脂質の少ないものを選びましょう。低脂肪食品も上手に取り入れてみてください。

■血圧が高い方や腎疾患のある方

食塩相当量をチェックし、塩分の少ないものを選びましょう。減塩醤油や減塩味噌など減塩食品なども利用し、1日の塩分6g以内を目安にしましょう。

■血糖値の気になる方

糖質は血糖値を上げるので、なるべく少ないものを選びましょう。

健康・簡単・お得レシピ 「きのこ」を使った常備菜

きのこの出汁浸し



きのこは低カロリー、食物繊維やビタミンD、カリウムも豊富。生活習慣病の予防にも◎

レシピ
分量あたり

エネルギー：60kcal
塩分：1.3g

【材料】

お好みのきのこ類を200～250gくらい

（今回はぶなしめじ1/2袋、エリンギ1本、えのき1/3袋、舞茸1/2袋）

調味料：水200ml、和風顆粒だし小さじ1、めんつゆ三倍濃縮小さじ1

【作り方】

1. きのこは食べやすい大きさにほぐす
2. フライパンに1.のきのこを全部入れ、酒大さじ1を振り入れ、蓋をし弱火で3分。一度蓋を開けて混ぜ合わせ、再び蓋をし2分。じっくり蒸す（電子レンジでも可）
3. きのこがしんなりしたところで、上記調味料を加えてひと煮立ちすれば、完成



粗熱が取れてから冷蔵庫で冷やします。このままでも美味しいですが、少し材料を加えることで、違うレシピに変身♪お試しください。

鶏肉ときこの生姜炒め



プラスα
皮なし鶏もも肉
おろし生姜、醤油
砂糖、片栗粉

きのこのドレッシングサラダ



プラスα
オリーブオイル、酢
粒マスタード、醤油
砂糖、お好みの野菜など

Xもぜひチェックしてみてください！〈生駒市福祉部公式アカウント@Ikoma_fukushi〉

