



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歳以上の皆さんへ

健

康

診

査



を受けよう！

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

5月末に健康課から受診票をお送りします。
届いたら受診する病院を決めて予約を取り、
6月から8月の間に、計画的に受診しましょう。

※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)

6月からも要注意！熱中症

熱中症は夏だけに起こるものではありません。梅雨の時期は湿度も高く、蒸し暑い日が続きます。また、体が暑さに慣れていないためスムーズに発汗できず、熱がこもりやすく、熱中症のリスクも高くなります。できる対策から行いましょう。

熱中症予防の合言葉は「い・こ・ま・し」

い …意識して水分を摂取しよう

こ …こまめに休憩、しっかり睡眠

ま …まずはエアコンを使おう

し …しっかり3食たべて、つけよう体力



朝ごはんを食べよう！

みなさんは決まった時間に朝ごはんを食べていますか。朝食で得られる効果を知り、健康に役立てましょう。

朝ごはんの効果

- ・脳や身体が目覚める
- ・集中力がアップする
- ・イライラしにくい
- ・ストレスを軽減する
- ・太りにくい体になる
- ・お通じスッキリ

朝ごはんを食べて
一日元気に過ごそう



ステップ1 朝食べる習慣がない人は 何かひと口でも食べましょう



ステップ2 調理不用で食べられるものを食べましょう



ステップ3 品数を増やし、栄養バランスを整えましょう



健康・簡単・お得レシピ紹介 「おかずクレープ」

ご飯やパンばかりも飽きてきたという人は、一度試してみてください。
ホットケーキミックスを使った簡単クレープです。クレープはスイーツのイメージですが、
朝ごはんにおかずクレープもおすすめです！

「おかずクレープ」 (1枚分101kcal/塩分0.2g)

【材料 (6枚分)】

- ・ホットケーキミックス …100g (1/2袋)
- ・卵 …1個
- ・牛乳 …200cc

※具材は何でもOK

※生地は焼いてからラップに包み、冷凍も
できます



【作り方】

1. 材料3つを入れて粉っぽさがなくなるまで混ぜる
2. フライパンに適量の油をひき火をつける。フライパンが温まったら、弱火にして生地をお玉一杯分流し入れる。フライパンを動かしながら薄く丸くのばす
3. 生地のかちが焼けてきたらフライ返しでひっくり返し、両面火が通れば完成
4. お好みでサニーレタス、キャベツ、ツナマヨ、ハム、ソーセージ、卵などを包むと朝ごはんにもピッタリなおかずクレープの完成です

