



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歳以上のみなさんへ

健康診査を受けましょう！

あなたの健康を守るための
情報を得ることができます。

【受診期間】 令和8年6月1日～令和8年8月31日

【場所】 生駒市指定医療機関

【費用】 無料

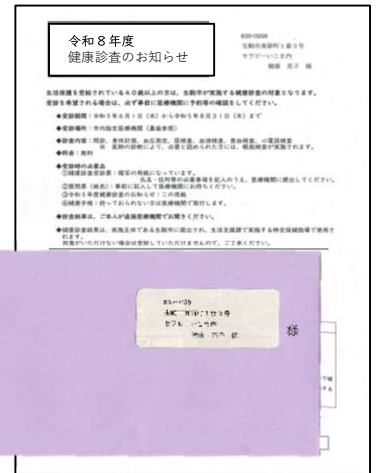
【健康診査内容】 問診、身体計測、血圧測定
尿検査、血液検査、心電図検査

- 【受診の流れ】 ①健康診査を受ける日と病院を決める
②病院に電話して予約を取る
③予約した日に健康診査を受診する



届いていますか？！

あなたの現在のからだの状態や生活習慣病のリスクを知り、生活習慣を見直すきっかけにしますので、40歳以上の方は、「健康診査」を受けましょう。



※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)

旬を迎える「ピーマン」を食卓に乗せて旬を味わいましょう！！

ピーマンの旬は6月から9月です。この時期が最もおいしいです。ピーマンは抗酸化作用のあるビタミンCとβカロテンを多く含みます。

「酸化（からだのサビ）」は、病気や老化の原因にもなるとされており、人体のエネルギーをつくる際に発生する活性酸素が体の細胞を傷つけることで進みます。人体の酸化から細胞や組織を守るのが「抗酸化」です。ビタミンCとβカロテンは、この抗酸化作用を持っています。

ピーマンを上手に活用して活性酸素からからだを守りましょう！！



健康・簡単・お得レシピ紹介 「ピーマンと豚肉のトマトケチャップ炒め」

暑くなってくると食欲が低下してきませんか？そのような時には、トマトケチャップなど酸味のある調味料を使うと食欲が増します。

「ピーマンと豚肉のトマトケチャップ炒め」

1人
あたり

エネルギー：244kcal
たんぱく質：24.7g
食塩相当量：0.9g

【材料（1人分）】

- ・ピーマン …2個（50g）
- ・豚肉（うすぎり） …70g
- ・たまねぎ …1/4個（40g）
- ・かたくり粉 …適量
- ・トマトケチャップ …大さじ1/2（10g）
- ・食塩 …少々
- ・こしょう …少々
- ・サラダ油 …適量



【作り方】

*豚肉は切り落としこま切れなどで大丈夫です

1. ピーマンは縦半分に切り、へた、わた、たねを取り除き、食べやすい大きさの細切りする。たまねぎは半分に切って、縦5mm幅程度に切る。
2. 豚肉は一口大または、食べやすい大きさに切り、塩・こしょうを揉みこみ、かたくり粉をまぶす。
3. 中火に熱したフライパンにサラダ油をひき、豚肉とたまねぎを入れて焼き、片面に焼き色がつけばひっくり返し、ピーマンを加えて、さらに炒める。
4. 全体に火が通れば、火を弱めてトマトケチャップを入れて全体を混ぜ合わせながら味を調える。

*ごはんと一緒に食べてみてください、食欲が高まります。

*ピーマンの苦みを和らげる方法

- ①下処理の際、へたやたね、わたをていねいに取ってください。
- ②ピーマンを繊維に沿って縦に切ってください。

×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〉

