健康管理支援事業

令和8年
10月号

ルピナス



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（健診）結果をチェックしましょう！

①下の表の「検査値」に今回の健診結果を記入しましょう。
②あなたの検査値が基準値から外れている項目があれば、
　生活習慣を見直しましょう。



項目	検査値	基準値	生活習慣病リスク（状態）
腹囲（お腹まわり）		男性85㎝未満 女性90㎝未満	**肥満** 蓄積した内臓脂肪はメタボとの関連が高く、さまざまな生活習慣病の原因となります。
BMI（体格指数）		25.0kg/m^{2}未満	
収縮期（最高）血圧		130mmHg 未満	**高血圧** 血管に負担がかかっている状態です。動脈硬化を進行させ、脳卒中や心臓病の原因となります。
拡張期（最低）血圧		85mmHg未満	
中性脂肪		150mg/dl未満	**脂質異常** 血液中の脂質のバランスが崩れた状態。血液がドロドロになり、動脈硬化を進行させます。
HDLコレステロール		40mg/dl以上	
LDLコレステロール		120mg/dl未満	
空腹時血糖		100mg/dl未満	**高血糖** 血液中にブドウ糖があふれている状態。放置すると糖尿病など引き起こします。
HbA1c		5.6%未満	
尿たんぱく		（－）	**腎機能異常** 腎臓機能が低下して、体内の老廃物を排泄しにくくなった状態。慢性腎臓病の原因となります。
クレアチニン		男性1.10以下 女性0.80以下	
AST（GOT）		30U/L以下	**肝機能異常** 肝機能が低下すると、肝炎や肝硬変へ進行することもあります。
ALT（GPT）		30U/L以下	
γ-GT（γ-GTP）		50U/L以下	

「健診」の結果はいかがでしたか？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、その内容を踏まえて運動習慣や食生活、飲酒、喫煙といった生活習慣を見直すことで、生活習慣病の予防・改善につながります。

毎年、40歳以上の方を対象に「健診」を実施しています。今年、受けられなかった方も、来年は「健診」を受診して、からだの状態の把握に役立ててください！！

知っていますか？　うま味成分を活用すると減塩できます！！

うま味成分（グルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸、コハク酸など）を活用して、うす味でおいしい料理を作ってみましょう。減塩は高血圧の発症予防・重症化予防につながります。

味の基本味は、甘味、酸味、塩味、苦味、うま味の５つです。

うま味には、グルタミン酸（こんぶ等）、イノシン酸やグアニル酸（かつおぶし等）、コハク酸（貝類等）の成分があります。異なるうま味成分を組み合わせることにより強いうま味を感じることができます（うま味の相乗効果）。



うま味の相乗効果（例）：だし汁
こんぶ（グルタミン酸）＋かつおぶし（イノシン酸）

簡単・お得レシピ紹介

きのこ類には、グルタミン酸とグアニル酸が豊富です。複数のきのこを組み合わせて料理に加えるとさらにうま味アップ！！（うす味でもおいしいです）

また、天かす（揚げ玉）を上手に使うことで天丼風の味わいになります。

「きのこ満載、天かす入り簡単あげない天丼」

【材料（1人分）】

・ぶなしめじ	… 1/4袋（25ｇ）
・まいたけ	… 1/4袋（25ｇ）
・エリンギ	… 1/4袋（25ｇ）
・長ネギ	… 1/10本（20g）
・天かす（揚げ玉）	…大さじ3杯（20g）
・だし汁	… 1/2カップ（100g）
・しょうゆ（うすくち）	…小さじ１弱（5g）
・食塩	…ふたつまみ（0.7g）
・みりん	…小さじ１弱（5g）
・卵	…1個（60ｇ）
・かたくり粉	…小さじ1杯（3ｇ）
・水	…小さじ1/2杯（3ｇ）
・ごはん	…茶碗1杯（150ｇ）

1人あたり　エネルギー：492kcal　たんぱく質：19.4g　食塩相当量：1.8g

きのこ類の組み合わせは自由！



・お吸い物の素（1袋3g程度）などを用いれば、簡単においしく味付けできます。

【作り方】

1. しめじとまいたけは石づきを取りほぐす。エリンギは石づきを取り長さ5cmの薄切り。長ネギは、斜めに薄切り、青い部分を小口切り。
2. 鍋にだし汁、しょうゆ、食塩、みりんを入れて火にかけ、きのこと長ネギを加えて煮る。きのこに火が通れば、天かす（揚げ玉）を加える。
3. 卵に水溶き片栗粉を混ぜて、②に加える。
4. 卵が少し固まると、ふたをして1～2分蒸らす。
5. 丼にごはんを入れて、④をのせて、長ネギの青い部分を飾る。

＊きのこ類は、しっかり火を通してください。

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