

健康通信



ルピナスは花の名前で、その花言葉は「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

創刊号
令和3年6月



太っていなくても、高血圧症・糖尿病・脂質異常症など さまざまな病気がかかっている場合があることをご存じですか？

高血圧症、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は運動不足や食べ過ぎ、飲酒、喫煙といった生活習慣の積み重ねが発症の原因となります。

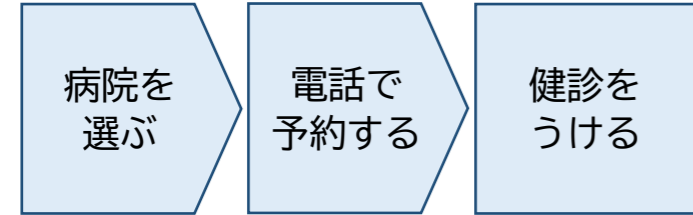
生活習慣病は自覚症状がないことが多く、健康診査による定期的なチェックが必要です。健康診査の受診は健康状態の把握、生活習慣病の予防・早期発見につながります。

健康診査で自分の健康状態を確認してみましょう

＼ 40歳以上の皆さん ＼
「健康診査」を必ず受診してください

期間：6月1日～8月31日

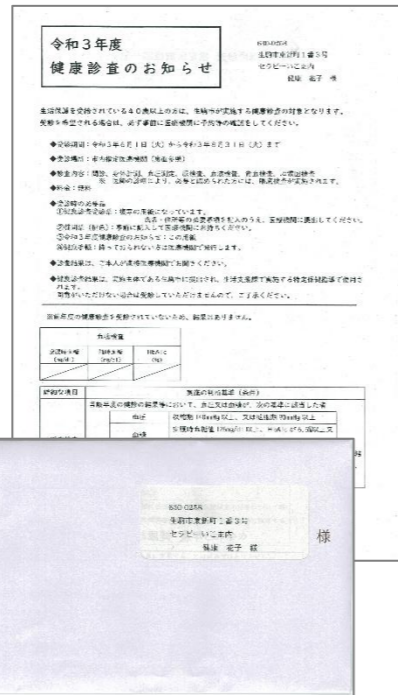
受診は簡単！



くわしい受診方法については、健康課からの案内

「令和3年度 健康診査のお知らせ」

をご覧ください



食事は1日3食とし、 毎日同じ時間帯にとるようにしましょう。

朝

脳のエネルギー源である「ブドウ糖」は、夜の間も消費されているので、朝ごはんを抜くと、脳はエネルギー不足の状態になってしまいます。

昼

栄養補給をし、体力を維持するのに欠かせません。食事と食事の間隔があきすぎてしまうと、体が飢餓状態となり、1度にたくさん食べてしまうので、食事の時間があきすぎるのを防ぐ役割もあります。

夜

睡眠中の細胞の新陳代謝を促します。細胞の修復を早めて、疲労回復などに効果を発揮してくれます。量の多い食事や寝る2時間前の食事は肥満をまねくので、注意が必要です。

健康・簡単・お得レシピ紹介

鶏むね肉と大葉の醤油マヨソテー

(1人あたり：エネルギー 164kcal、塩分 0.8g)

1人分 約100円

【材料(2人分)】

- 鶏むね肉……………200g
- ☆砂糖……………小さじ1/2
- ☆しょうゆ……………大さじ1/2
- ☆マヨネーズ……………小さじ2
- サラダ油……………小さじ1
- 大葉……………4枚



【作り方】

- ① 鶏肉を1cm厚さのひとくち大に切る。大葉は軸を取り除き、千切りにする。
- ② 鶏肉に☆を加えて揉みこむ。
- ③ フライパンに油を入れ、中火で②を焼く。
- ④ 鶏肉に火が通ったら、大葉を加えて混ぜ、お皿に盛りつける。

今後皆様に健康情報をお届けするため、隔月で健康通信「ルピナス」を発行します。あなたの健康管理に役立ててください。