



青菜とひじきの白和え
～ごまたっぷり、厚揚げ使って簡単～

今月の
オススメ

和食のすすめ ～まごわやさしい～

健康食の秘訣「まごわやさしい」をご存じですか？

これは、不足しがちな栄養がしっかりとれる、昔の人が自然と食べてきた和の食材の頭文字です。今月号では、現代の食生活で無理なく取り入れるヒントをご紹介します。

材料（4人分）

- 茎立ち菜や小松菜などの青菜 … 250g
- ひじき … 乾燥 25g
- にんじん … 30g
- 厚揚げ … 1枚
- A
 - 白すりごま … 大さじ2
 - 砂糖 … 大さじ1
 - しょうゆ … 大さじ1
 - だし汁 … 大さじ3

作り方

- ①青菜は熱湯でゆでてから冷水にとってよく水分をしぼり、3cmに切る。ひじきは水で戻してゆで、にんじんは千切りにしてさっとゆでる。
- ②厚揚げは熱湯にさっとくぐらせて油抜きをし、あら熱が取れたら手で粗くくずしておく。
- ③Aをよく混ぜ合わせ、②と合わせて衣を作る。
- ④③の衣と青菜、ひじき、にんじんをあえれば完成！



家庭から
始めましょう
レッツ食育！

健康支援係
齋藤紀子管理栄養士

「まごわやさしい」
まめ 豆や和菓子に欠かせない小豆などの豆類。高血圧予防に役立つカリウムやたんぱく質が豊富です。
ごま 一般的な白と黒のほかに金などもあります。カルシウム、鉄分、ビタミン類が豊富です。
わかめ(ひじきや昆布などの海藻も) カルシウムや食物繊維、カリウムが豊富です。
やさしい ニンジンなどの色の濃いものはビタミン類や鉄分が、キャベツなどの色の薄いものは食物繊維が豊富です。目標摂取量は1日350g(小皿で5皿分)。
さかな 脂質に血栓予防効果のあるDHAが豊富です。
しいたけ(クラゲやシメジ、ナメコなども) 食物繊維やカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富です。
いも 食事やおやつで大活躍。主な成分はエネルギー源となる炭水化物で、熱に強いビタミンCが特徴です。

無理なく食卓に
実践ポイント①
ごはんともそ汁を習慣に 食事と和食にすると、自然と「まごわやさしい」の食材を取り入れやすくなります。特にお汁は最強アイテム！さまざまな食材をおいしく食べることが出来ます。だしを効かせた具だくさんのみそ汁は、栄養満点の一品です。
実践ポイント②
常備しているものをおかず プラス 豆類やごまは常備しているものをおかずにと加えるといいですね。大豆は水煮になっていないものや打ち豆を使うと手軽です。ごまはご飯や好きなおかずにとさつとかけるのがおススメです。
実践ポイント③
積極的に魚を選ぼう 日は何にしようかな？と迷ったら、ぜひ魚料理を選びましょう。手軽に食べられる缶詰を上手に利用すると準備が簡単です。

生活習慣病の発症や重症化を防ぐために

「特定健診」知っていますか？受けていますか？

近年、社会環境やライフスタイルの変化などにより、生活習慣病になる人が増えています。特定健診は、生活習慣病の予備群を見つけ出し、保健指導を受けてもらい、生活習慣病の発症や重症化を防ぐことを目的に、国を挙げて取り組みが進められている健診です。自分や家族のために、特定健診について考えてみましょう。

生活習慣病の特徴

生活習慣病は、偏った食生活や運動不足、ストレス、喫煙、飲酒といった好ましくない生活習慣を続けることで発症する病気の総称です。

主な生活習慣病 Ⅱ 高血圧、脂質異常症、糖尿病、高尿酸血症など



ほとんど自覚症状がないのが特徴ですが、気付かないうちに動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳卒中などの危険因子となります。また、内臓機能などにさまざまな障害が残り、日常生活が制限されることが多く、場合によっては仕事を継続することが困難になるなど、経済的な影響が出る場合もあります。

生活習慣病にはほとんど自覚症状がありません。しかし、毎年「特定健診」を継続して受診すれば、体の中で起きている変化を知ることが出来ます。変化を知ることができれば、それ以上悪化させないための方法や、改善方法を知ることが出来ます。また、通院中の人も、健診を受けることで体の変化や治療の効果を知ることができ、主治医と相談しながら治療を継続していくことにつながります。

自覚症状が出てからでは… Aさん(54歳)の場合

		自覚症状なし														
		40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54歳
健診結果	BMI	25以上(肥満) * 40歳の受診初年度より肥満傾向にありました														
	高中性脂肪	* 42歳で中性脂肪が高くなりました														
	高血圧 低HDL 高LDL	* 44歳で血圧が高くなり、HDLコレステロール(善玉)が低く、LDLコレステロール(悪玉)が高くなったまま経過しました														
治療	治療、生活習慣の改善なし															
		脳梗塞 54歳で脳梗塞になり治療、リハビリを開始														

健診は毎年必ず受診しましょう！



健康支援係
田崎美記子保健師長