

生活習慣病を予防しましょう

がん、糖尿病、高血圧、脂質異常症など、多くは、偏った食生活や運動不足、ストレスなどの積み重ねによって発症します。これらは、日常生活の中での適度な運動、バランスの取れた食生活を実践することによって予防することができます。しかし、忙しい毎日を過ごしていると、ついつい自分の健康管理がおろそかになりがちです。高血圧や糖尿病などの生活習慣病は、自覚症状がほとんどなく、知らないうちに悪化している場合が多いため、日頃から健康に目を向けて病気を予防することが大切です。

生活習慣病予防の2つのポイント

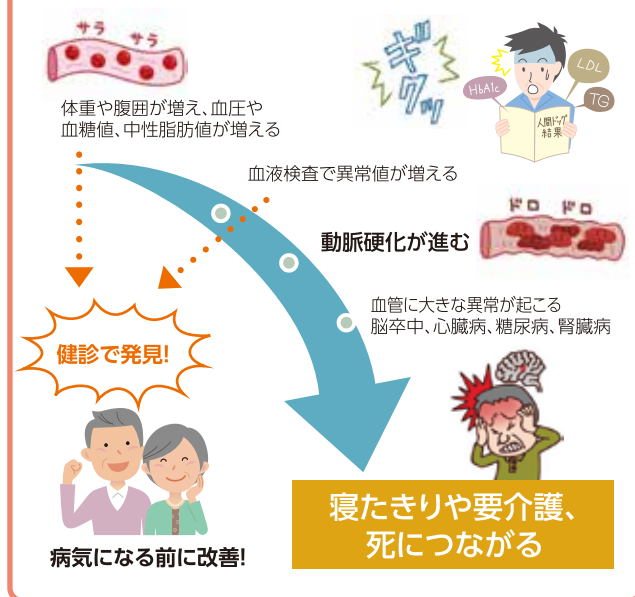
① 食事

- 1日3食規則正しく食べる
- バランスのよい食事を心がける
(主食・主菜・副菜をそろえる)
- 満腹になるまで食べず、八分目まで
- 調味料は「かけて」ではなく「つけて」

② 運動

- 家事をするなど、こまめに体を動かす
- エレベーターなどを使わず、できるだけ階段を使う
- 歩く時は歩幅を大きくして早歩きをする
- 定期的に体重を量る

生活習慣病はこう進む!



健康診査で生活習慣病を早く発見しよう

普段の生活を振り返る機会として、健康診査(特定健康診査や職場の健康診査)があります。年に1度受けることで、症状がないうちから病気の芽を発見できます。また、毎年欠かさず受けることで体調の変化がわかり、早めに対策を立てることができます。

問合せ 保健課 健康づくりグループ TEL 26-1229



ベジチャレ☆レシピ

～1日に5皿は野菜料理を食べましょう～

カプレーゼ風 トマトサラダ

トマトの赤色成分のリコピンには、体内の活性酸素の働きを抑える強い抗酸化作用があり、ガンや動脈硬化などの予防効果が期待できるといわれています。

もう一品欲しい時、とても簡単に作れて野菜摂取アップにもつながりますので、ぜひお試しください。



今月の野菜
トマト

とっても時短+簡単野菜料理♪



【作り方】

- ① トマトはヘタを取り除き、輪切りにする。
- ② 豆腐は5mm程度に薄く切る。
- ③ 皿にトマトと豆腐を交互に並べる。
- ④ オリーブオイルをかけ、塩・コショウをふる。最後に刻みパセリをふる。

参考)おてがる 野菜料理レシピ集 Vol.2 香川県東讃保健福祉事務所作成

1人分の栄養価

エネルギー量115kcal
塩分 0.5g

【材料】2人分

トマト	2個
豆腐	1/4丁
オリーブオイル	大さじ1
塩・コショウ	少々
刻みパセリ	少々

豆腐の代わりにモッツアレラチーズ、パセリの代わりにパジルにしてもおいしいです。