



食育の取組を子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、農林水産省が作成した12のピクトグラムの中の1つ。

④太りすぎない やせすぎない。適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。

市役所管理栄養士の元気レシピ



◆◆◆ 食生活で健康(幸)寿命プラス2歳!! ◆◆◆

健診結果を知って食生活改善に活かしましょう

皆さんは健康診断を受けていますか？定期的に健診を受け、自分の身体の状態を知ることが健康管理の第一歩。生活習慣は気づいたときが始め時で、日常的に節度ある食習慣や定期的な運動を心がけましょう。



健診結果をもう一度見てみよう

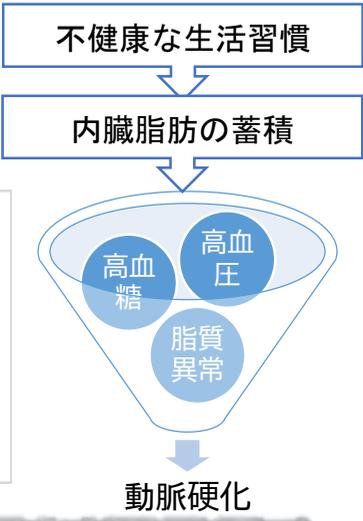
高血圧
収縮期血圧：130mmHg以上
または
拡張期血圧：85mmHg以上

脂質異常
中性脂肪値：150mg/dl以上
または
HDLコレステロール値：40mg/dl未満

高血糖
空腹時血糖値：100mg/dl以上
または
HbA1c：5.6%以上（NGSP値）



出典：厚生労働省「定期健康診断結果報告」より



健診結果を活かして食習慣を改善しよう

- バランスのよい食事を心がけましょう（主食・主菜・副菜をそろえましょう）
- できる限り1日3食、朝・昼・夕食べましょう
- よく噛んで食べましょう
- 脂っこいものは控えましょう（揚げ物、脂身の多い肉類など）
- お酒を飲む人は休肝日を設けましょう
- 減塩を心がけましょう



今月の おすすめメニュー！

(主菜) 厚揚げとキャベツのみそ炒め

材料	分量(2人分)	
豚もも薄切り肉	40g	
キャベツ	140g	
にんじん	30g	
白ねぎ	10g	
厚揚げ	100g	
A	豆板醤	小さじ1/4
	みそ	小さじ1
	砂糖	大さじ1/2
	酒	大さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1
	酢	小さじ1
	かたくり粉	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1	



豆板醤の辛味と酢の酸味がきいて、おいしく減塩できる1品です。

1人分栄養価	
エネルギー	170kcal
たんぱく質	11.2g
脂質	10.0g
炭水化物	10.2g
カルシウム	161mg
鉄	1.9mg
食塩相当量	0.9g

- ①豚肉は一口大に切る。キャベツも一口大に切る。にんじんは薄い短冊切り、白ねぎはみじん切りにする。Aはよく混ぜ合わせておく。
- ②キャベツ、にんじんはさっとゆで、ざるにとって水けをきる。
- ③厚揚げは、油抜きをして一口大に切る。
- ④中華鍋を熱して油をなじませ、白ねぎを炒める。香りが出たら、豚肉を炒め、豚肉に火がとおったら②、③を加え炒める。
- ⑤続けてAを回し入れ、手早くからめる。