

あなたは自身の食生活気にしていますか？

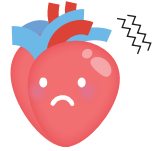
問 保険医療課 ☎56-0618

令和元年度長久手市国民健康保険加入者の状況



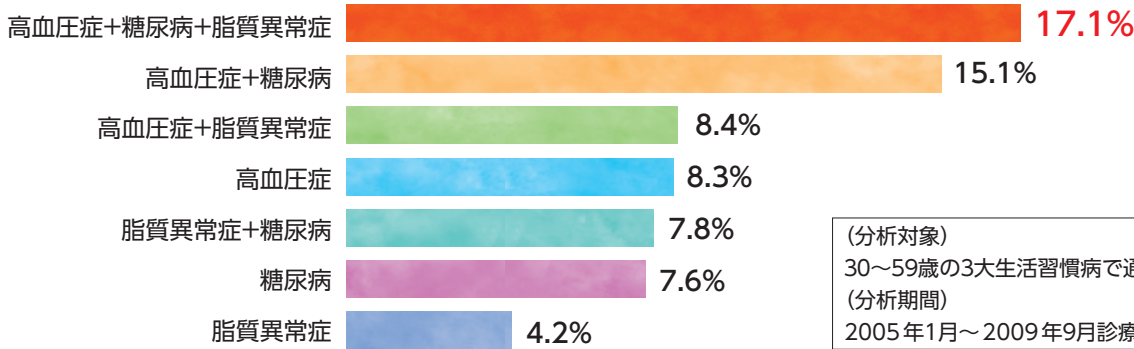
症状が悪化すると…

心筋梗塞、脳梗塞、人工透析、脳卒中、腕足壊死による切断、狭心症等が発症します



3大生活習慣病といわれる糖尿病・高血圧症・脂質異常症は、連鎖反応のように併病が起こりがちです。また、複数の生活習慣病に罹っている場合にはさらに重大な病気へのリスクが高まることがデータからわかっています。(出典：株式会社 JMDC)

3大生活習慣病のいずれかの疾患に罹っている人に対する、虚血性心疾患患者の割合



複数に罹っているとリスク増

(分析対象)
30～59歳の3大生活習慣病で通院履歴がある人 24,058人
(分析期間)
2005年1月～2009年9月診療分

食生活から生活習慣病に立ち向かおう!!

上記をふまえ、「健康診断の結果が悪かった」、「最近おなか周りが気になる」そんなあなたにお勧めの献立を紹介します。簡単に作れますのでぜひお試しください！

サワラのピリ辛トマト煮

エネルギー 156kcal
塩分 1.0g

材料 (2人分)

サワラ ……2切 (50g×2) 唐辛子 (乾) ……1/2 本
 塩・こしょう ……少々 玉ねぎ ……1/2 個
 オリーブ油 ……小さじ1 ホールトマト ……100g
 小麦粉 ……大さじ 1/2 固形コンソメ ……1/2 個
 にんにく ……1/2 かけ 水 ……50cc

作り方

- ① サワラは軽く塩・こしょうをしてから小麦粉をまぶす
- ② ニンニク・玉ねぎはみじん切りにし、唐辛子は種をとる
- ③ 熱したフライパンにオリーブ油を入れ、サワラを両面焼く
- ④ サワラをとりだし、フライパンににんにく・唐辛子を入れ、香りが立ったら玉ねぎを加えて炒める
- ⑤ ホールトマトをくずし入れ、固形コンソメ・水を加え、塩・こしょうで味を調え、サワラをフライパンに戻し入れてしばらく煮たらできあがり



サワラには動脈硬化を予防する EPA が豊富！
高血圧の予防改善にも期待できます

雑穀&野菜の雑炊

エネルギー 317kcal
塩分 1.3g

材料 (2人分)

雑穀 ……2袋 (30g×2) しめじ ……40g
 玉ねぎ ……100g 卵 ……1個
 人参 ……40g 鶏もも肉 ……80g
 赤パプリカ ……1/2 個 水 ……600cc
 黄パプリカ ……1/2 個 鶏ガラスープの素 ……小さじ 2
 葱 ……40g すりおろし生姜 ……適量

作り方

- ① 玉ねぎはスライス、人参・パプリカは1cm角、葱は小口、鶏もも肉は1口大に切る
- ② 鍋に水、鶏ガラスープの素、生姜、雑穀、玉ねぎ、人参、鶏もも肉を入れて強火にかける
- ③ 煮立ったら弱火にし、パプリカ、しめじを入れ煮立てる
- ④ 溶き卵、葱を入れて火を止め、しばらく蒸らしたらできあがり



塩分控えめで、生姜によって身体を温めてくれるので、これからの季節にぴったり！