

豆乳の紅茶プリン



材料(4人分)

- 粉寒天……………4g(1本)
- 豆乳……………400cc
- 牛乳……………200cc
- 紅茶のティーバッグ……………1袋
- はちみつ……………大さじ2
- シナモンパウダー……………少々
- ミントの葉……………適量

作り方

- ①豆乳、牛乳、紅茶のティーバッグ、はちみつを鍋に入れ、火にかける。5分ほど弱火にかけて紅茶を煮だし、ティーバッグを取り出す。
- ②沸騰したら粉寒天を入れて溶かす。
- ③カップに流し入れ冷やし固める。
- ④器に盛り、シナモンをふりかけミントを飾る。



1人分の栄養価

エネルギー	75kcal	脂質	2.6g
たんぱく質	3.5g	塩分	0.1g

20〜39歳の人は一般健診、40〜74歳の国民健康保険の人は特定健診、他各種がん検診の申し込みができます。健康であり続けたいとは誰しも思うこと。しかし、日ごろの忙しい生活の中ではつい健康な管理を怠ってしまいがちです。今回は皆さんに受けていただきたい健(検)診について

年に1回！
自分の体と向き合いましょ



一部ご紹介いたします！

●特定健診ってなに？

特定健診とはメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予防と改善を大きな目的とした健診です。受診者によっては、特定健診の結果に基づき、必要度に応じた保健指導が行われることとなります。

では、なぜメタボリックシンドロームに着目する必要があるのでしょうか？それは虚

血性心疾患や脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病を発症する大きな原因の一つがメタボリックシンドロームであるからです。メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄

積により、高血糖、脂質異常症

(高中性脂肪または低HDLコレステロール血症)、高血圧などの動脈硬化の危険因子を複数持っている人を指します。

生活習慣病予防のためには、生活習慣を改善することが最良といわれています。まずは特定健診を受け、自分の健康状態について理解することが重要です。

●がん検診もセットがオススメ

今やがんは不治の病ではありません。早期発見・早期治療で生存率は高まるといわれています。がんは自覚症状がないまま進行することが多いので、早期発見・早期治療の

ため定期的にがん検診を受け

ましょう。集団健(検)診であれば1日で複数の検診が受けられることに加え、土日受診、託児利用(日程指定あり)ができます。また、本年から夕方健(検)診も始まります。個別医療機関で受けられる健(検)診もありますのでこの機会にぜひ申し込みください。

●知らないことほど、こわいことはありません

健(検)診は生活習慣病予防軍を早期に発見し、予防につながります。また、病気の芽を早い段階で見つけることで、早期治療も期待されます。異変を感じたときには症状が進行していたという状態にならない

いよう、定期的に体の状態を

知る必要があります。「昨年受けたから大丈夫」「調子悪くないからいい」「普段から健康に気を付けているから大丈夫」ではなく1年に1回は自分の体の状態と向き合ってみましょう。

※新型コロナウイルスの感染拡大を受け健(検)診の開始時期を検討しています。大変ご迷惑をお掛けしますがご理解の程よろしくお願います。申し込みに関しては次月以降ご案内しますのでご確認ください。

元気づくり課 保健師