

トマトゼリー



材料(4人分)

- 完熟トマト 200g
- 砂糖 大さじ2
- りんごジュース(100%) ... 100cc
- 粉ゼラチン 5g
- 水 30cc

作り方

- ① トマトを湯むきし、種を取り除いて鍋に入れ、マッシャーで細かくつぶす。
- ② 粉ゼラチンを水でふやかしておく。
- ③ 鍋に①と砂糖を加え、ツツツしてきたら②のゼラチンを加え、よく混ぜる。
- ④ ゼラチンが溶けたらりんごジュースを加えて混ぜ、型に流す。
- ⑤ 粗熱がとれたら冷蔵庫に入れ、冷やしかためる。



一人分当たりの栄養価

エネルギー	35kcal	脂質	0.2g
たんぱく質	1.5g	塩分	0.0g

元気づくり課 保健師



年に1回！自分の身体と向き合いましょ！

皆さん、前月号の広報だざいふの折り込み「健康診査のご案内」は見てもええましたか。ここ数年コロナ禍で運動ができなかったり、健診をたいていないと感じる人も多くいるのではないのでしょうか。市の集団健診では感染対策を十分に行い実施しています。ぜひ本年も健診を受けて健康チェックを行いましょ！今

回メタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満)に高血圧、脂質異常、高血糖などが合わさった状態)に着目し改善点などを載せています。健診に向けて参考にしてください。

●高血圧・心疾患などのリスクが高くなる

血圧が高い状態が続くと血管に負担がかかるため、血管壁が傷ついたり硬くなったりして動脈硬化が進行します。健診で高血圧を指摘されたら、日ごろから家庭で血圧測定を行い数値の確認をしながら生活習慣を改善しましょ！

《食生活のコツ》 麺類のスープは残す。酢や柑橘類で味付けを。醤油やドレッシングは「かける」ではなく「つける」を心がけましょ！

●脂質異常症・ドロドロ血液には注意が必要

血液は本来サラサラしていますが、悪玉コレステロールや中性脂肪などの脂質の割合が増加するとドロドロになってしまします。この状態を脂質異常症と言います。放置すると血液の流れが悪くなり、血管を傷つけたり詰まらせたりすることで動脈硬化が進行します。

《食生活のコツ》 食物繊維を多く含む野菜、海藻、きのこ、こんにゃく、大豆はコレステロールや糖質の吸収を緩やかにします。肉類やバターに多く含まれる飽和脂肪酸は動脈硬化を促す悪玉コレステロールを増やす作用があります。青魚やオリーブ油に多く含まれる不飽和脂肪酸は善玉コレステロールを増加させ中

性脂肪を下げる作用があります。

《運動のポイント》 毎日30分以上を目安に運動すると、血液中の脂質の状態が改善されます。

●糖尿病・恐ろしい合併症をおこす

糖尿病は自覚症状がないため放置されてしまいがちです。高血糖の状態が続くと血管の壁が傷つきやすくなり、動脈硬化を引き起こします。徐々に神経や血管への障害を招き、命に関わる病気(脳卒中・心筋梗塞・狭心症)の発症リスクが高まります。

《食生活のコツ》 食物繊維が多く含まれる野菜や海藻などを、食事の最初に食べることで、血糖値の急激な上昇を防ぐことができ、肥満の予防・改善

にもつながります。

《運動のポイント》 運動後は血糖値が改善されますが、12〜72時間でもとに戻ってしまします。運動は継続して行うことが大切です。

●予約について

本年度より健康診査の予約の方法が変わります。(はがき予約はなくなりました) 予約は電話かWEBで！詳しくは広報だざいふ6月号「令和4年度健康診査のご案内」やホームページ(ページID:3479または「大宰府市けんしん」で検索してください)を確認してください。