

いわしの
海苔ソースがけ



材料(4人分)

- いわし…………… 4匹
- 小麦粉…………… 大さじ2
- 油…………… 大さじ1
- 海苔(板のり)…………… 2枚(全形)
- しょうゆ…………… 大さじ1/2
- 本みりん…………… 大さじ1/2
- 砂糖…………… 大さじ1/2
- 酒…………… 大さじ1
- だし汁…………… 大さじ1
- 小葱…………… 2本
- 白いりごま…………… 適宜

作り方

- ①いわしは頭と内臓を除き、冷水であらう。
- ②手開きにし、中骨を除く。小麦粉をつける。
- ③油を熱したフライパンで、②を皮からこんがり焼く。皿に取り出す。

(海苔の佃煮ソースの作り方)

- ④板のりは細かく手でちぎっておく。
- ⑤Aを鍋に入れ、海苔が溶けるように全体をよく混ぜて、なじませる。
- ⑥火にかけ、ひと煮立ちさせる。



一人分当たりの栄養価

エネルギー	218kcal	脂質	12.8g
たんぱく質	20g	塩分	0.5g

皆さん、健(検)診は予約しましたか。すでに受診して「健康診断結果」を受け取った人もいると思いますが、見ましたか。健(検)診は、生活習慣病などの早期発見、早期治療に役立ちます。結果が基準値内でも、結果を有効活用するためにしっかりとチェックすることが大切です。

受診するだけではもったいない!!
振り返ってみよう!
健(検)診結果



健診結果が届いたら

●結果はすぐに確認して保管する!

後回しにせず、検査結果が届いたらすぐにチェックしましょう。年に一度は受診して各検査項目の数値が過去からどう推移しているか、自分の体の変化を確認しましょう。検査結果はファイルに綴じるなどで保管しておきましょう。

●二次検査(再検査、精密検査)は「早期発見、早期治療」のチャンス!

「何を言われるか怖くて、つい受診を先延ばしにしてしまおう」「以前二次検査を受けなかったけど大丈夫だった」は危険です。自覚症状がなくても進行する病気もあります。

速やかに二次検査を受診して、早めの診断を受けましょう。要精密、要治療と診断されたら、なるべく早く医療機関を受診しましょう。

●検査数値の原因を振り返る

検査結果はこれまでの生活習慣の結果を示すものです。検査結果がよかった人もよくなかった人も、自分の生活習慣から原因を見つけましょう。

●結果をきちんと受けとめ、改善目標を立てる

結果を受けとめて原因を見つけたら、食生活や運動習慣、休養、喫煙など、生活習慣の改善目標を立てて、実行しましょう。

●改善方法を自分で考えるのが難しい時には

「どう改善すればよいかわからない」「意欲はあるけど続けられない自信がない」人は、保健センターで保健師と管理栄養士が個別相談を受けています。健診結果を見ながら現在の体の状態や食生活について、一人一人に合わせてアドバイスし、皆さんの健康と一緒にサポートします。

元気づくり課 保健師



【健康栄養相談日】
すこやか相談(予約制)
・毎月第2金曜日
(午前9時30分～11時)
・毎月第4木曜日
(午後1時30分～3時)

電話または保健センター窓口で予約してください。
問い合わせ ☎(928) 2000 (平日 午前8時30分～午後5時)