

にらの  
トマトしょうゆがけ



材料(4人分)

- にら …………… 200 g
- トマト …………… 140 g
- しょうが …………… 小さじ2  
(すりおろし)
- しょうゆ …………… 大さじ1
- 酢 …………… 小さじ2
- こしょう …………… 少々

作り方

- ① にらはゆでて、水気を絞り3センチの長さ切る。
- ② トマトは5ミリぐらいの角切りにする。
- ③ Aを混ぜ合わせる。
- ④ ①を器に盛り、Aをかける。



一人分の栄養価

エネルギー	22kcal	脂質	0.2g
たんぱく質	1.4g	塩分	0.7g



健診を受けて、血管の状態を知りましょう！

皆さん、健診を受診されていますか。健診というと、お腹周りや体重から肥満に該当するかの検査と思われるかもしれませんが、実は、糖尿病や高血圧などの診断や治療に結びつけるための検査とされています。どちらも間違いではありませんが、今回は健診を受けることで血管の状態を知ることができるという一面についてご紹介します。

●血管を守ろう！  
血管はとても長い時間をかけて傷んでいきます。血管が傷んで自覚症状(脳梗塞や心筋梗塞、腎機能の低下など)が現れるまで、20〜30年ほどの時間がかかっていることもあります。そのときには、図(傷んだ血管の断面図)のような状態になっていることも多く、血管は傷みきつているため、元に戻すことは難しくなります。さて、血管はさまざまな要因で長い時間をかけて傷んでいきます。その原因の一つが内臓脂肪です。内臓脂肪からは、「血糖値を上げやすくする」「血圧を上げやすくする」「血栓を作りやすくする」などの物質が出ており、「糖尿病・高血圧・脂質異常症につながる」していきます。糖尿病では、例えば余った糖が血管の壁にくっつくことで血管を傷つけていきます。高血圧は、高い圧が血管に負担をかけ、特に腎臓などの細く繊細な血管は機能が低下することもあります。さらに、脂質異常症では悪玉コレステロールが塊となり、血管を詰まらせたり、血管壁の隙間にたまっていききます。このように、自覚症状のない長い期間、血管はじわりじわりと傷ついているのです。血管を守るために、この自覚症状がない時期から、一日も早く食生活や運動習慣などの生活習慣の改善に取り組みましょう。



健康な血管の断面図



傷んだ血管の断面図

●血管の状態を知ろう！  
ご自分の血管の状態はご存じですか。血管は健康な状態です。ご自分の血管の状態を知る方法として、「健診(一般健診や特定健診)」があります。健診の項目(血液検査や血圧、体重や腹囲、尿検査など)から、内臓脂肪・糖・脂質・血圧・腎機能などの値が判明しますので、血管の状態や血管が受けている負担、今後のリスクについて、予想することができます。ご自身の血管の状態を知り、必要であれば生活改善に結びつけていきましょう。早めから生活改善を行うことで、その後の血管の状態は大きく変わってきます。元気づくり課(保健センター)では、健診結果から読み取れる血管の

状態や血管を守るために必要な生活習慣の改善の方法などについて相談できます「すこやか相談」を実施しています。お気軽にお申し込みください。

●特定健診を受けましょう！  
5月中旬に、本市の国民健康保険に加入している人へ特定健診の受診券を送付いたします。また、広報ださいふ6月1日号では「平成30年度健康診査のお知らせ」と申し込み用ハガキを配布します。血管を守るためには自覚症状が現れる20〜30年前の早い段階から、先を見据えて行動することが重要です。まずは健診を受け、血管の状態を知ることから始めましょう。

申し込み先  
☎(928)20000  
平日午前8時30分〜午後5時

元気づくり課 保健師