

ヘルシークッキング

食生活改善推進会だより

そぼろきんぴらのおにぎらず



材料(4人分)

- ごぼう 1本(100g)
- 鶏ひき肉 100g
- 油 小さじ1
- 卵 2個
- 油 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 大さじ2
- だし汁 50cc
- 海苔 全形4枚
- ご飯 600g
- 大葉 4枚

作り方

- ①ごぼうはよく洗い、千切りにする。
- ②薄焼き卵を4人分作る。卵は裏表焼く。
- ③油を引いたフライパンでひき肉を炒める。パラパラにほぐれたら①のごぼうを加え炒める。
- ④ごぼうがしんなりしたら、Aを加え、水分を飛ばすように炒める。
- ⑤広げたラップの上に海苔を1枚、角が手前に来るようにひし形に置き、中央にご飯1人分(150g)の半量をのせ、10cm四方に広げる。
- ⑥⑤の上に大葉、卵、そぼろきんぴらの順に乗せ、具の上にご飯1人分の半量をのせる。
- ⑦ラップごと海苔を持ち上げ左右を包み、手前、奥も同様にしてラップで包む。包み終わりを下にして、10分程置きなじませ、半分に切り分ける。
- ⑧⑤～⑦を繰り返し、4人分作る。

1人分当たりの栄養価

エネルギー	364kcal	脂質	8.3g
たんぱく質	13.1g	塩分	0.9g

まだまだ手や足がかじかむ季節です。自分の体調と向き合うために、今月は特定健診をテーマにお話します。

特定健診とは？
生活習慣病予防のために、メタボリックシンドロームに着目した健康診断です。本市では40～74歳で国民健康保険に加入している人を対象に実施しています。

メタボリックシンドロームとは
耳にしたことがある人は多いと思いますが、本来どのような意味なのでしょう。語源は「メタボリズム＝代謝」です。私たちは食べ物が

特定健診が受診できるのは2月末までです！



エネルギーを得ています。また、必要な成分を作り出し、体を維持・成長させていきます。このような仕組みが代謝です。

糖や脂肪の摂取が多いと、過剰にエネルギーを生成して脂肪に変わり、飢餓に備えて細胞内に貯蔵されていきます。人間本来の機能は、「代謝」の仕組みを活用し、体をできるだけ一定に保とうとするため、1年前の体重とあまり変動がないのが一般的です。この「代謝」の安定性が崩れた状態をメタボリックシンドロームと表します。

メタボリックシンドロームになるとどうなる？
体重が増加し、脂肪や糖を摂取してもエネルギーを一定に保てずに変調をきたし、水分代謝なども乱れることで、血圧や血糖値、脂質にも影響します。この積み重ねが原因となり、内臓脂肪が蓄積されます。そして、心疾患や脳血管疾患などの重症化へ繋がるリスクを高めますので、生活習慣の見直しがとても大切です。

糖や脂肪を摂取し、体内で分解してエネルギーを得ています。また、必要な成分を作り出し、体を維持・成長させていきます。このような仕組みが代謝です。

糖や脂肪の摂取が多いと、過剰にエネルギーを生成して脂肪に変わり、飢餓に備えて細胞内に貯蔵されていきます。人間本来の機能は、「代謝」の仕組みを活用し、体をできるだけ一定に保とうとするため、1年前の体重とあまり変動がないのが一般的です。この「代謝」の安定性が崩れた状態をメタボリックシンドロームと表します。

メタボリックシンドローム該当チェック項目

【必須】 腹囲が男性 85 cm以上、女性 90 cm以上

【2つ以上】 次の1～3のうち、2つ以上に該当

1. 高血糖	2. 高血圧	3. 脂質異常
空腹時の血糖値が 110mg/dl以上	収縮した血圧が 130mmHg以上 かつ/または 拡張した血圧が 85mmHg以上	中性脂肪が 150mg/dl以上 かつ/または HDLコレステロール血症が40mg/dl未満

→両方の項目に該当すれば、メタボリックシンドロームの診断。
1つの項目に該当すれば予備群。油断せず、日頃の生活習慣を意識しましょう。

メタボリックシンドロームの基準値
腹囲だけでメタボリックシンドロームを判断する訳ではありません。「メタボリズム＝代謝」なので、糖や脂肪の代謝機能の低下を同時に確認する必要があります。

本年度の特定健診追加日程

追加日	2月27日(火)	2月28日(水)
場所	総合体育館 (とびうめアリーナ)	いきいき情報センター
予約締切	2月1日(木)	
予約先	☎0120(992)663 平日午前9時～午後5時 HP https://fs-localg.jp/dazaifu-city/ 「太宰府市 けんしん」で検索	

元気づくり課 保健師

まずは特定健診を受けるのが健康への第一歩

メタボリックシンドロームは特定健診の結果から分かります。ぜひ年1回特定健診を受け、自分の健康を見直しましょう。本年度の特定健診は2月29日(木)で終了します。大好評につき、集団健診日が2日間追加となりました。定員になり次第、締め切りますので早めの予約をお願いします。

2月の相談	日時	問い合わせ	
すこやか相談 (健康栄養相談)	9日(金) 9:30～12:00	元気づくり課 ☎(928) 2000	要予約
高齢者のためのすこやか相談 (健康・口腔・栄養)	9日(金) 9:00～11:30	高齢者支援課 ☎(929) 3210	