

食生活で心掛けていること  
ありますが

## 望ましい食習慣とは

人間の体は、体温を常に保ったり、ホルモンの分泌を促したりする恒常性があります。

しかし、不規則な食生活や過食によりインスリンというホルモンの分泌量にムラが出てくると、すい臓に負担がかかります。すい臓の働きを健康な状態で維持するためにも栄養のバランスのよい食事を、規則正しくとりましょう。また、本来人間が持っている体のリズムに合わせた生活習慣を実践しましょう。

## 体に影響する食べ方

同じ食べ物を同じ量食べても、太る人、太らない人がいるように、代謝（食べ物に含まれる栄養素の利用）には個人差があります。

その個人差は、①インスリンなどのホルモンや酵素の働き②肝臓の働き（アルコールの代謝）③年齢④脂肪細胞の数⑤尿酸の排泄力⑥腎圧などの要因により影響されるといわれています。また、食品の種類や量、食べ合わせなどによっても左右されています。

健診結果からあなたの食べ方を推測することがあります。毎年健診などで血液検査を受け、自分の体の観察をしましょう。



症状	検査項目	影響する栄養素	過不足な食品
貧血	ヘモグロビン 血色素	たんぱく質	肉、魚、卵、大豆・大豆製品、乳製品の不足
高血糖	空腹時血糖 HbA1c	糖質、脂質	御飯、果物、菓子類、酒・ビール、油のとりすぎ
脂質異常	中性脂肪	脂質	油、肉、魚のとりすぎ
		糖質	御飯、果物、菓子類、油、酒・ビールのとりすぎ
	LDLコレステロール	糖質と脂質 コレステロール	乳製品、肉、魚、卵のとりすぎ
高尿酸	尿酸	たんぱく質（プリン体）	プリン体の多い肉、魚、アルコールのとりすぎ

食事は家族そろって、バランスよく食べましょう

一人暮らしの方の中には、欠食をしたり、食事を簡単に済ませてしまったりする人もいるかもしれません。しかし、家族そろって食事をする時には、家族の健康を思いやり、バランスよく食べていることが多いのではないのでしょうか。  
栄養のバランスも整い、食事の時間も楽しくするために、家族や仲間と一緒に味わいながら食事を食べるようにしましょう。

## クッキングタイム

毎月19日は食育の日

カブの葉にはカロテン、ビタミンCもたっぷり  
カブの豆乳クリームスープ

### 材料（4人分）

カブ……………300g  
カブの葉……………80g  
タマネギ……………1/2個  
ベーコン……………40g  
バター……………10g  
豆乳……………400cc  
水……………200cc  
固形コンソメ……………1個  
塩・コショウ……………少々

### 作り方

- ①カブは、5mm幅の厚さにイチヨウ切りにする。ベーコン、タマネギも5mm幅にスライスする。カブの葉は、1cm程度にざざみ、ゆでて水気を切る。
  - ②鍋にバターを溶かし、ベーコン、タマネギ、カブをいためる。
  - ③②をしんなりするまでいためたら、水とコンソメを加え、10分程度煮る。
  - ④豆乳とカブの葉を加え、塩、コショウで味を調える。
- ※豆乳を加えてから煮すぎると分離することがあるので注意してください。



栄養価(1人分) エネルギー116kcal/タンパク質6.6g/脂質5.4g/カルシウム90mg/鉄1.9mg/ビタミンC36mg/食物繊維2.2g/塩分1.0g

薬膳まめ知識：消化の働きを助けるカブは、おなかにやさしい食材です。食欲のない朝や寒い日の夜食にもぴったり。くず粉でとろみをつけると保温力がアップし、体も温まります。

# 12月の健康伝言板



問 健康づくり政策課 (袋井保健センター ☎42-7275)  
(浅羽保健センター ☎23-9222)

内 容	対 象	日	所	時	持 ち 物
7か月児相談	H20年4月生 H20年4・5月生	2日(火) 16日(火)	袋井保健センター 浅羽保健センター	受付午前9時～9時30分	母子健康手帳、相談アンケート、 メロンキッズ
1歳児相談	H19年11月生	11日(木)	袋井保健センター	受付午前9時～9時30分	母子健康手帳、相談アンケート、 メロンキッズ
1歳6か月児健診	H19年5月1日～15日生 5月16日～31日生	5日(金) 19日(金)	袋井保健センター	受付午後1時～1時30分	母子健康手帳、健診アンケート
2歳児相談	H18年10・11月生 H18年11月生	3日(水) 17日(水)	浅羽保健センター 袋井保健センター	受付午前9時～9時30分	母子健康手帳、相談アンケート
2歳6か月児相談	H18年4・5月生 H18年5月生	9日(火) 10日(水)	浅羽保健センター 袋井保健センター	受付午前9時～9時30分	母子健康手帳、相談アンケート
3歳児健診	H17年11月1日～15日生 11月16日～30日生	12日(金) 18日(木)	袋井保健センター	受付午後1時～1時30分	母子健康手帳、健診アンケート、尿
母乳相談	要予約	1日(月)	袋井保健センター	受付午前8時45分～11時15分	母子健康手帳、タオル2本
離乳食実習	H20年7月生の お子さんと保護者	19日(金)	袋井保健センター	受付午前9時15分～9時30分	エプロン、母子健康手帳、メロンキッズ (お子さんを連れてくる方は、おびひもなど)
すこやかガイド交付	H20年10月生	15日(月) 22日(月)	浅羽保健センター 袋井保健センター	受付午前9時15分～9時30分	母子健康手帳、アンケート
でんわ健康相談	どなたでも	月～金曜日 (祝日は休み)	袋井保健センター 浅羽保健センター	受付午前8時30分～午後5時15分	
定例健康相談(母子)	どなたでも	4日(木)	袋井保健センター	受付午前9時30分～11時	母子健康手帳
定例健康相談(成人)	どなたでも	4日(木)	袋井保健センター	受付午前9時～11時	健康手帳または、健康ファイル (検査データがある方は、お持ちください)
予約制の健康相談	要予約	第1～3火曜日 2日(火)、16日(火)	袋井保健センター	午後1時30分～4時30分 午後5時30分～7時30分	健康手帳または、健康ファイル (1人当たり1時間程度) (検査データがある方は、お持ちください)

## 保健センターからのお知らせ

### ●婦人科検診(検診車)の追加検診を行います

日	所	受付時間	内容
12月15日(月)	袋井保健センター	午前9時～9時20分、 午後1時～1時20分	子宮がん検診、乳がん検診(視触診、 レントゲンまたは、乳房エコー検査)
12月16日(火)			
12月17日(水)	浅羽保健センター		

対象 ▽子宮がん検診…20歳以上 ▽乳がん検診…30歳以上

定員 午前・午後各60人(予約制)

費用 子宮がん検診・乳がん検診 各1,200円

持ち物 受診票、無料券(お持ちの方)、後期高齢者医療被保険者証(お持ちの方)

申込方法 電話で住所、氏名、生年月日、電話番号、検診希望日をお申し込みください。後日受診票を送付します。

申込受付 12月1日(月)午前8時30分～

※検診会場で、0～6歳のお子さんの託児を行います(無料)。託児を希望する方は、検診日の1週間前までにお申し込みください。

<市民税非課税世帯の方、後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方は無料です>

▽市民税非課税の方…検診の1週間前までに、電話で住所、氏名、生年月日、電話番号をお申し込みください。「無料券」を郵送します。

▽後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方…検診当日、「後期高齢者医療被保険者証」をお持ちください。

問 健康づくり政策課健康指導1係 ☎42-7275