

特集 食 で 健康 づくり

2月は「全国生活習慣病予防月間」

2月は、「全国生活習慣病予防月間」です。普段の生活習慣と深く関わる食事は、自分自身でできる最も有効な健康管理方法です。そこで今回の特集では、健康的な食生活についてや市保健センターの管理栄養士がおすすするレシピなどを紹介します。ぜひ、皆さんの健康にお役立てください。詳しくは、大垣市保健センター（☎75-2322）へ。

生活習慣病とは？

生活習慣病とは、食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関係し、それらが発症の要因となる疾患の総称です。生活習慣病は、進行すると脳や心臓、血管にダメージを与え、命に関わる恐ろしい病気です。日本人の死因の上位を占める、がん・心臓病・脳卒中は、生活習慣病に含まれます。

肥満と生活習慣病の関係

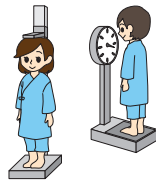
肥満が関係している主な生活習慣病として、糖尿病・高血圧・動脈硬化・メタボリックシンドローム・虚血性心疾患（狭心症・心筋梗塞）・脳梗塞などが挙げられます。肥満によって生活習慣病のリスクは高くなります。

肥満を医学的に判断するには、BMI（体格指数）という基準が使われます。

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

BMI	判定
18.5未満	やせ（低体重）
18.5以上25未満	普通
25以上	肥満

肥満の判定基準



肥満の治療の基本は「減量」です。わずかな減量、わずかなウエストサイズの減少でも、検査値に驚くほどの効果が現れることがあります。「腹八分目にする」「エスカレーターではなく階段を使う」など、日ごろのちょっとした工夫の積み重ねが有効です。

リーフレット「バランスのよい食事と適度な運動で生活習慣病を防ごう！」

生活習慣病の予防方法などが掲載されたリーフレットです。ぜひご利用ください。



市HP

見えない危険！太っていなくても要注意！

生活習慣病の恐ろしいところは、少しぐらい検査結果が悪くても自覚症状が出にくく、気付かないうちに病気が進行してしまうことです。また、やせていても高血圧・高血糖・脂質異常などを放っておくと、病気を発症するリスクが高くなります。そのため、早期の予防や治療が重要になります。

保健センターでは、生活習慣病予防に関することなど、保健師や管理栄養士、歯科衛生士、理学療法士による健康相談を実施しています（本紙11面参照）。健康診断で生活習慣病を指摘された人、自分の健康状態に不安のある人、より健康的な生活を送りたい人など、どなたでもお気軽にご相談ください。



毎日の生活があなたの将来を左右します

高血圧や糖尿病などは、初期であれば生活習慣を改善するだけで治る場合もあります。これからどのような生活を送るかによって、生活習慣病の発症リスクが大きく変わってきます。

普段何気なく行っている行動は、もしかすると生活習慣病につながっているかもしれません。最終的には、心筋梗塞や脳梗塞など、命を落とす重大な病気を引き起こす可能性があります。いつまでも健康を維持するために、今から自分の生活を見直してみましょう。



管理栄養士おすすめ

ヘルシーレシピ

簡単！トマトとサバ缶のチーズ焼き



今回は、自宅で簡単に作れる、栄養バランスのとれたレシピを2つ紹介します。ぜひ、日々の食事に取り入れてみてください。

材料 <2人分>

- サバ缶(水煮) …………… 1缶(190g)
- ミニトマト …………… 6個
- 玉ねぎ …………… 1/2個
- しめじ …………… 1/2パック
- にんにく …………… 1/2片
- 溶けるチーズ …………… 20g
- オリーブオイル …………… 大さじ1/2
- 黒こしょう …………… 少々
- パセリ …………… 少々



こちらのレシピを動画で紹介しています
YouTube 大垣市公式チャンネル



他のレシピも市HPに掲載しています。
市HP

作り方

- ミニトマトは半分切る。玉ねぎは薄切りにする。しめじは石づきを取って小房に分ける。にんにく、パセリはみじん切りにする。
- フライパンを熱してオリーブオイルを入れ、にんにくを香りが出るまで炒める。玉ねぎを入れてしんなりするまで炒める。
- ミニトマト、しめじ、サバ缶を汁ごと全て入れ、サバをほぐしながら中火で煮る。黒こしょうを加える。
- ③を耐熱容器に入れ、溶けるチーズをのせて200～250度のオーブン（オーブントースターでもOK）で5～7分焼く。
- チーズが溶けて、軽く焦げ目がついたらパセリを散らして完成！

エネルギー：275kcal
たんぱく質：23.8g
脂質：16.0g
炭水化物：5.1g
食塩相当量：1.2g

レシピのポイント

- ◆非常用にストックしておいたサバ缶が大活躍する一品です。
- ◆サバ缶を汁ごと使用することにより、素材の旨味と栄養をものごとくとれるヘルシーメニューです。
- ◆バゲット（フランスパン）と一緒に食べるのがおすすめです。
- ◆サバ缶とチーズだけの塩分ですが、にんにくの香りとトマトの酸味がアクセントとなっています。