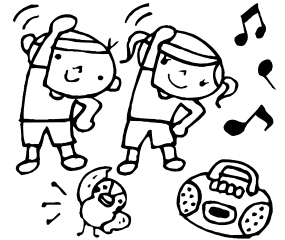


みんなで健康

年イチ健診でいきいき生活



①これからの人生をいきいきさせるためには？

年に1度の健診。「面倒だな、行きたくないな」「まだ若いし、大丈夫だろう」と考えて見送ると1年間の間にメタボリックシンドロームは近づいているかもしれません。いきいきとした人生を過ごす近道は、やはり健診です。

<健診受診の5つのポイント>

1. 年1回は必ず受ける…1年に1回、必ず受診しましょう。
2. 健診のメニューをよく把握する…自分の受けた検査を知りましょう。検査の内容を把握することで、自分の健康状態がわかってきます。
3. 保健指導を活用する…健診結果によっては、保健指導のお知らせが届く場合もあります。保健指導は保健師・管理栄養士があなたに合った健康づくりと一緒に考える機会なので、積極的に活用しましょう。
4. 精密検査を怖がらない…“精密検査＝異常がある”ではなく、大半が疑いを残さないためのものです。怖がらずに受診しましょう。
5. 健診の結果は残しておく…健診結果は以前の結果と比較したり、健康状態の変化を知るための大切な資料です。保管するようにしましょう。

②特定健診・特定保健指導を受ければ、健康を守れてしかもお得！

受診することで、保健師・管理栄養士のアドバイスを受けるチャンスがあるかもしれません。自分の体を大切に思うなら、特定健診は行かなきゃ損！

<受診するとこんなにお得！>

1. 健康になる…生活習慣病の原因となるメタボは、進行するまでに自覚症状がなく、早期発見には健診が近道。毎年受診すれば、健康状態も一目瞭然です。早めに生活習慣病をくい止めましょう。
2. 保健指導がついてくる！…保健指導には、保健師・管理栄養士など健康づくりのプロがマンツーマンで対応。的確なアドバイスだから効果も確実です。受診するだけでなく、健診結果・生活習慣を振り返る事が大切。
3. スリムになる！…メタボ解消の近道は内臓脂肪を減らすこと。減れば自ずとスリムに近づきます。健診を機会に素敵な体型を目指しましょう。
4. 家計が助かる！…病気になるれば医療費だけでなく仕事にも影響し、収入面にも不安が出てきます。健康であれば、医療費の支出は最小限に抑えられます。
5. 医療費の節約に貢献できる！…病気の人が国民医療費総額が増加、国民皆保険制度の維持も困難になり、保険税(料)値上げの可能性も。それを阻止するのはメタボ予防です。
6. 長生きできる！…平均寿命が延びても寝たきりや重い障害なら長寿を楽しめません。楽しい人生のためには健康が一番。健診を活用しましょう。

朝日町食生活改善推進協議会

クッキングプラザ

やわらかチキンソテー

「やわらかく高たんぱく。お子様や高齢者の方にもオススメです。」



材料(2人分)

鶏むね肉……………	1枚	A	醤油……………	大さじ2
玉ねぎ……………	1/4個		みりん……………	大さじ1
にんにく……………	1かけ		酒……………	大さじ1
片栗粉……………	適宜		はちみつ……………	大さじ1
サラダ油……………	適宜		胡椒……………	少々
パセリ……………	少々			

作り方

- ①鶏肉は観音開きにする。
- ②ビニール袋にお肉とAの調味料を加える。玉ねぎとにんにくのすりおろしも加えてよくもみ込み、1時間漬け込む。
- ③お肉を取り出し、片栗粉をまぶす。
- ④フライパンに油をひき、胸肉を蒸し焼きにしながら両面焼く。
- ⑤余分な油を拭き取り、残しておいた漬け汁を回しかけ照り焼きにする。
- ⑥食べやすい大きさに切り、パセリのみじん切りを散らす。