

みんなで健康

医療保険に加入している40～74歳全ての人へ

特定健診・特定保健指導を受けましょう！

内臓脂肪型肥満を共通の要因として、高血糖、高血圧、脂質異常の病態が重複した場合、虚血性心疾患（心筋梗塞など）や脳血管疾患（脳梗塞など）などの発症リスクが高くなると言われています。そこで、内臓脂肪を減らし、メタボリックシンドロームを予防・改善することで、それらの発症リスクの減少が図られるという考え方に基づいて、健康診査・保健指導を実施することになりました。健康でよりよい生活を送るために特定健診を受けましょう！！

☆健診を受けるメリットとして・・・

①メタボリックシンドロームを早期に発見する ②実行しやすい生活習慣改善の目標が立てられる

③継続して健康状態を把握できる ④医療費の抑制につながる

☆ お腹周りが気になる方、要注意！！ やってみよう！メタボチェックリスト ☆

- | | |
|--|---|
| ☐ ストレスが溜まっている | ☐ タバコを吸っている |
| ☐ お酒が好きで、毎日晚酌したり、飲みに行くことが多い | |
| ☐ 肉類や揚げ物、ファストフードなどが大好き | |
| ☐ 日常生活において運動はほとんどしない | |
| ☐ 食事の時間が不規則だったり、間食をしたりする | |
| ☐ 食べるのが早い | ☐ 睡眠不足である |
| ☐ 朝食をいつもとらない | ☐ 最近、お腹が出てきた気がする |



チェックの数が・・・

<0～2個の人>

メタボリックシンドロームの危険性はあまり高くありません。

この調子でバランスのとれた食事と十分な睡眠をとり、健康的な生活を送りましょう。

<3～7個の人>

過食や運動不足により、肥満やメタボリックシンドロームの可能性あります。たとえ現在太っていなくても、このままの生活を続けていけば、だんだん太ってきます。暴飲暴食しない、十分な睡眠をとってストレスを溜めない、適度な運動や禁煙などに取り組んで、健康的な生活を送りましょう。

<8～10個の人>

現在の食生活や生活習慣を続けていると、糖尿病や高血圧、高脂血症などの生活習慣病を発病する可能性がかなり高くあります。もし肥満気味であるならば、健康に悪影響が出る恐れがあるので、食生活や生活習慣を改善しましょう。また、一度医療機関に相談するなど、早急な対応を心がけてください。

朝日町食生活改善推進協議会

クッキングプラザ

とりもも肉のカマンベールソース



材料(4人分)

とりもも肉……………	300 g	牛乳……………	1/4カップ
塩・こしょう……………	1本	生クリーム……………	1/4カップ
白ワイン……………	大さじ2	塩・こしょう……………	少々
マーガリン……………	12 g	にんじん(中) ……	1本(約200g)
カマンベールチーズ……………	50 g	パセリ……………	適量

作り方

- ①とりもも肉は一口大に切り、塩・こしょう・白ワインで下味をつけておく。
- ②にんじんは拍子切りにして、ゆでておく。パセリはみじん切りにする。
- ③フライパンにマーガリンを入れ、①のとり肉を皮のほうから焼き、両面をこんがり焼く。
- ④とり肉をフライパンから取り出し、牛乳・生クリームを入れ、カマンベールチーズを手でこまかくちぎりながら加え、弱火で煮溶かし、塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑤皿に④の半量のソースを敷き、とり肉・にんじんを盛付ける。残りのソースをとり肉にかけ、パセリを散らす。