



青空が広がる日が多くなり、夏本番をむかえる季節になりました。  
今回は生活習慣病とその予防について紹介していきたいと思ひます。



## さらば！生活習慣病（生活習慣病改善10ヶ条）

### その1【運動】適度な運動を毎日続けよう

まずは今より10分身体を動かすことから始めましょう。  
10分歩くと約1000歩！！



### その2【たばこ】今すぐ、禁煙を！

多くの有害物質を含むたばこは、がんをはじめ健康に様々な悪影響をもたらします。  
また、煙の害は喫煙者のみならず、周囲にいる人にも及ぶので注意しましょう。



### その3【食事（塩分）】塩分は控えめに

塩分は1日男性7.5g未満、女性6.5g未満の摂取が適量です。  
高血圧や動脈硬化を予防するためにも、塩分控えめの食事を心がけましょう。



### その4【食事（脂質）】脂っぽい食事は避ける

脂を使った食事はなるべく控えましょう。  
肉類は「下ゆで」や「湯通し」するなど、調理法にも工夫しましょう。

### その5【食事（肉類よりも魚のすすめ）】主菜は肉より魚を心掛ける

魚に含まれる油には、コレステロール値を低下させる働きがあります。  
毎日の食事に、魚料理を積極的にとりましょう。



### その6【食事（野菜）】野菜をたっぷり取る

野菜に含まれる食物繊維には、コレステロール値を低下させる働きがあります。  
なるべく1日350g以上取りましょう。



### その7【飲酒】お酒はほどほどに

お酒は中性脂肪を増やしやすいため、飲みすぎには注意しましょう。  
1週間に1日は休肝日を！！



### その8【歯の健康】毎食後歯を磨こう

むし歯や歯周病は自覚症状がないまま進行します。予防には、食後の丁寧なブラッシングが効果的です。

### その9【ストレス】自分に合った方法でストレス解消

ストレスは、健康のバランスを崩す原因にもなります。  
自分に合ったリラックス方法を見つけて、早めに解消しましょう。



### その10【睡眠】規則正しい睡眠で十分な休養を

睡眠には、疲れた身体をリラックスさせ、疲労を回復させてくれる効果があります。夜更かしを控え、規則正しい睡眠をとりましょう。

全国健康保険協会HP参照

## あじの和風マリネ

### 材料（2人分）

- あじ3枚おろし・・・2尾分
- 玉ねぎ・・・1/4個
- かぼちゃ・・・50g
- オクラ・・・2本
- ミニトマト・・・2個

- A
- オリーブ油・・・大さじ1
  - レモン汁・・・大さじ1
  - しょうゆ・・・小さじ1/2
  - 砂糖・・・大さじ1/4
  - こしょう・・・少々
  - 小麦粉・・・適宜
  - サラダ油・・・大さじ1

レシピ：全国健康保険協会HPより一部抜粋

- ①あじはひと口大に切って小麦粉をまぶす。玉ねぎは薄切りにして水にさらす。かぼちゃは種をとって約5mmの厚さに切る。ミニトマトはヘタをとって半分に切る。
- ②ボウルにAを混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにサラダ油少々（分量外）を入れて軽く熱し、①のかぼちゃとオクラを入れて全体に焼き色がつくように焼く。
- ④③のフライパンにサラダ油を加え、あじを入れて片面2分ずつ焼く。他の材料と共に②のマリネ液に入れて軽く混ぜ合わせる。冷蔵庫に2時間ほど入れて冷やすと、美味しく仕上がる。

エネルギー：280kcal・塩分：2.2g

緑区を中心とした総合ヘルスケアネットワーク(H2N)の実現を目指します。

おゆみの中央病院では医師の指示のもと栄養指導を実施しております。ご希望の方は、診察時に医師・看護師・管理栄養士にご相談ください。

