

駒形健康づくり通信

令和6年10月1日 第8号
発行:(こまがた元気会)
健康づくりサポートチーム

今年度の集団健診が始まっています。

年に1回、自分の健康を確認する大事な健診です。忘れずに受診しましょう。
地区指定となっていますが、都合に合わせてどの日程でも受診できます。
受付時間は午前7時45分～10時まで(午前7時30分から番号札配布)

健診月日		健診会場
10月	29日(火)	塩川保健福祉センター
	30日(水)	塩川保健福祉センター
11月	7日(木)	堂島地区公民館
	8日(金)	姥堂地区公民館 (姥堂こども園の駐車場をご利用ください)
	16日(土)	駒形地区公民館 (サロンジェの駐車場をご利用ください)



※詳細については、事前に郵送されている「令和6年度 喜多方市健(検)診のお知らせ」を確認してください。

※お問い合わせ先:塩川総合支所 住民課 電話27-2019

駒形地区文化祭の案内

今年も健康相談、介護相談のコーナーを設けます。

血圧・体脂肪率・肥満度を測定し、健康管理に向けた栄養等のアドバイスを行ないます。
また、「介護保険について知りたい」「最近、物忘れがひどくなってきた」「家族の介護が大変」など介護全般の相談に応じます。
お気軽にお越しください。

日時: 10月26日(土)9:30～15:00
10月27日(日)9:30～12:00

場所: 駒形地区公民館

対応: 健康づくりサポートチーム
喜多方市地域包括支援センター



引き続き感染症に注意を!

新型コロナ感染症は、まだまだ終息には至っていません。

最近では、手足口病やマイコプラズマ肺炎(小児の感染症だが成人の感染も)、劇症型溶連菌感染症、エムポックス(サル痘)などの流行も耳にすることが多くなりました。

これからの季節、インフルエンザの流行も懸念されます。

感染症から身を守るためには油断せず、こまめな手洗いやうがい、手指消毒、場面に合ったマスクの着用など基本的な対策を続けて行うことが大切です。

コレステロールが高いと言われてませんか？

脂質異常症の方のためのおすすめレシピ

脂質異常症とは

血液中の脂質(中性脂肪やコレステロール)が増えた状態をさします。脂質が増えると血液の流れが悪くなり、動脈硬化や狭心症、脳梗塞、心筋梗塞などの引き金になります。自覚症状がないまま進みます。エネルギーや脂肪性食品の摂りすぎに注意しましょう。

《脂質異常症の二つのタイプとそれぞれの食事法》

・ **中性脂肪が高くHDLコレステロールが低い(中性脂肪150mg以上でHDLコレステロールが40mg以下)のタイプ**

脂身の多い肉やバターなどを控え植物性の油にしましょう。砂糖や甘いものを控え減量に取り組みましょう。お酒も控えましょう。

・ **総コレステロールが高い(総コレステロール値220mg以上)タイプ**

摂取エネルギーを押さえ(腹八分)、鶏卵、魚卵、レバーをひかえる。肉より魚や植物油を摂り、海藻、キノコなどの食物繊維を摂りましょう。

<食事のポイント>

○ **茹でる・焼く・蒸すで肉の油を上手に落としましょう。**

茹でる・・・しゃぶしゃぶで・・・脂肪23%カット
焼く・・・網焼きで・・・脂肪9%カット
蒸す・・・蒸し焼きで・・・脂肪30%カット

○ **低脂肪の肉(ヒレ肉、ささ身、鶏むね肉)や豆腐は植物油を加えてボリュームアップ**

淡泊な肉には、悪玉コレステロールを下げるオリーブ油やごま油を少量使って、うまみとボリュームをプラス

○ **コレステロールの吸収を妨げる食物繊維を豊富に使う。**

食物繊維たっぷりの副菜を献立に一品入れることで、コレステロールの吸収を防げます



こんなレシピはいかが

豆腐入り焼きメンチ

材料(2人分)

木綿豆腐 1/2丁(150g)
鶏むねひき肉 90g
塩 小さじ1/4
長ネギ 1/3本(20g)
卵 1/3個(15g)
パン粉 大さじ4
ごま油 大さじ1/2
サラダ菜 2枚
トマト 1/2個(80g)
とんかつソース 適量

作り方

1 豆腐はペーパータオルで包んで耐熱皿にのせ、レンジで3分加熱して水を切り粗熱をとる。
2 ボウルに鶏ひき肉と塩、玉ねぎのみじん切り、卵を入れ、1の豆腐を加えよく練り混ぜる。2等分にして小判型に丸め、パン粉を押さえつけるようにまぶす。
3 フライパンにごま油を中火で熱し、2を並べ入れる。弱火で5分焼き、焼き色が付いたら裏返して、中に火が通るまで、こんがりとし色づくまで焼く。
4 器に盛りサラダ菜とくし形切りしたトマトをそえ好みでソースをかける。