



健康づくり推進キャラクター

「田布施町健康増進計画」～生活習慣病・がん対策編③～

問保健センター ☎52-4999

循環器疾患は、がんに次ぐ日本人の死亡原因

循環器疾患(脳血管疾患・虚血性心疾患)とは、全身に血液を送りとどけている動脈が詰まったり、破れて起こる疾患のことで、その代表的なものが「脳卒中」と「心筋梗塞」です。特に脳卒中は、高齢者の介護が必要となる主な原因ですので、日ごろからの注意が必要です。

■目標 『循環器疾患にかからないよう予防しましょう』

項目	区分	現状値	目標値
過去1年間の健康診査(内科一般検診)受診率	40歳以上	—	50%以上
薄味をこころがけている人の割合	20歳以上	男性	47.0%
		女性	62.1%
			60%
			70%

■特定健康診査(通称「メタボ健診」)を受診しよう

メタボリックシンドローム(通称メタボ)とは、内臓に脂肪が蓄積することで起こる高血圧、高血糖、脂質異常症のうち2つの異常を併発した状態のことです。

健康診査では、肥満度(腹囲、BMI)、血糖、脂質、血圧などを診査します。保健指導が必要となった人は、この機会に自分の生活習慣を見直しましょう。

■循環器疾患を予防するポイント

循環器疾患は、生活習慣の改善によって効果的に予防することができます。循環器疾患の予防には、「4つの危険因子」を適切に管理することがポイントです。

4つの危険因子とは、(1)高血圧、(2)脂質異

常症、(3)喫煙、(4)糖尿病のことです。これらはいずれも動脈硬化を引き起こし、循環器疾患の原因となります。

これらを適切に管理するには、食事に気をつける、適度な運動を行う、たばこは吸わないなど、生活習慣を改善することが大切です。

■薄味をこころがけましょう

- ・薄味になれる
- ・漬け物・汁物の量に気をつけて
- ・「かけて食べる」より「つけて食べる」
- ・酸味を上手に使いましょう
- ・香辛料をふんだんに
- ・香りを利用して
- ・練り製品・加工食品には気をつけて
- ・食べすぎないように

- ① 人参はすりおろす。
- ② ①の人参に白玉粉と豆腐を混ぜ合わせ、耳たぶくらいの固さになるまでこねたら、一口大に丸める。
- ③ 沸とうした湯の中に②の団子を入れ、浮き上がってきたら、取り出して冷水にさらす。
- ④ 好みで、混ぜ合わせたAを団子にまぶす。

作り方

人参	1/2本
白玉粉	200g
木綿豆腐	(1/2丁)150g
きな粉	30g
④ 砂糖	大さじ1
塩	少々

1人分の栄養価

エネルギー…258kcal
たんぱく質…8.4g 脂質…3.8g
カルシウム…70mg 塩分…0.4g

材料(4人分)

人参の鮮やかな色合いがかわいいデザートです。素材の味を活かした甘さなので、お子さんにもぴったり★
人参が嫌いな子もこれなら食べてくれるかも…?

★キャロットだんご★

食生活改善推進協議会

いただきます