健康づくり推進キャラクター

健康寿命の延伸のために

問保健センター　☎52 - 4999

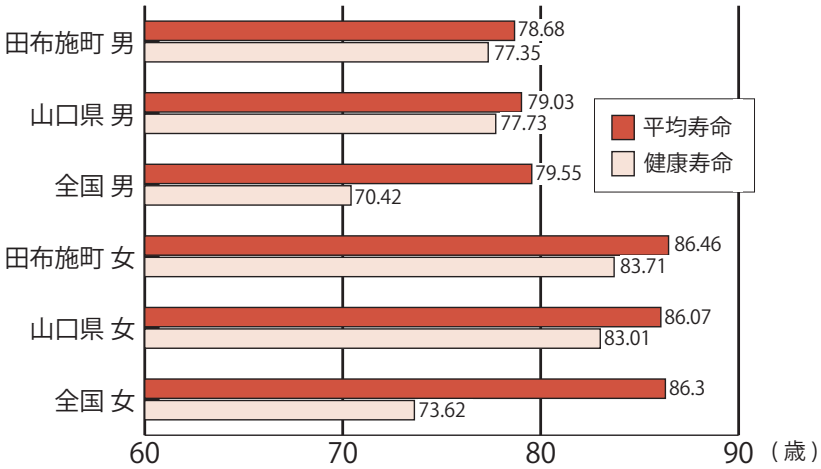
山口県が、人口動態統計、特定健診データ、健康づくりに関する意識調査の分析を行い、結果を公表しました。県や国の平均と田布施町を比べた結果をお知らせします。

■ 健康寿命

健康寿命とは、日常生活に制限のない期間です。

田布施町の男性は、健康寿命、平均寿命共に県内16位です。女性は、健康寿命が県内３位、平均寿命が県内４位です。田布施町の健康寿命は全国と比べ男性が約７歳、女性が約１歳長く、平均寿命と健康寿命の差は男性0.83歳、女性2.75歳と県や全国に比べて差が少ないことがわかります。

健康寿命と平均寿命（平成22年）



■ 意識調査から

町民の意識で改善が必要なことは、下記の表のとおりです。

意識調査	割合（県内順位）
塩分の多い食事をひかえることをこころがけている人の割合	29.4%（15位）
健康増進のため、いつも体を動かしている人の割合	27.9%（18位）

■ 健康・栄養相談の利用を

平均寿命と健康寿命の差が少なければ、個人の生活の質の低下を防ぎ、医療費や介護給付費の負担軽減も期待できます。

健康寿命を妨げる要因の多くは生活習慣に起因しています。「食事の塩分をひかえることが良いのはわかっているけど…、運動することが良いのもわかっているけど…。実行できない。継続できない。」という人は、健康・栄養相談をご利用ください。

◇日時　原則 第１火曜日
　　午前10時～午前11時30分
◇場所　高齢者いきいき館
◇内容　健康相談　栄養相談
　　※栄養相談は、事前に予約が必要です。

いただきます

食生活改善推進協議会

★れんこんと人参の酢いため★

さっぱりとした酸味と油揚げの旨味がアクセントの副菜レシピです。れんこんの粘り成分が粘膜を保護するので、胃腸にとても優しい１品です。

材料（４人分）

れんこん	200g
人参	50g
ねぎ	10g
油揚げ	（１枚）20g
白ごま	大さじ２
油	大さじ１
Ⓐ みりん	大さじ１
Ⓐ さとう	大さじ２
Ⓐ 醤油	大さじ１・1/2
Ⓐ 酢	大さじ３

１人分の栄養価
エネルギー…150kcal
たんぱく質…3.4g　脂質…7.1g
カルシウム…84mg　塩分…1.0g

作り方

① れんこんは皮をむいて薄切りにし、酢水にさらす。
② 人参は薄い輪切りにする。油揚げは熱湯をかけて油抜きし、縦半分に切ってから細く切る。
③ 鍋に油を熱して、れんこんの水気をきって入れ、②も入れて中火で炒める。Ⓐの調味料を加えて汁気がほとんどなくなるまで炒め、すったごまを加えてひと混ぜする。
④ 器に盛りつけ、小口切りにしたねぎをちらす。