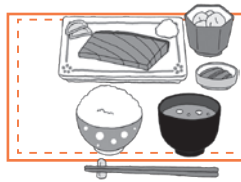


生活習慣病を予防しましょう

☎保健センター ☎ 52-4999



生活習慣病とは、食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が発症に深く関与しているとされている疾患の総称です。日本人の死因の上位を占める、がんや心臓病、脳卒中は、生活習慣病に含まれています。

発症原因となる動脈硬化などを予防するために普段の生活を見直しましょう。一人では難しいと思ったら、保健センターが行っている健康・栄養相談などをご利用ください。できることから始めましょう！

1. プラス 10 分の身体活動

テレワークなどで外出機会が減り、身体活動量も減りがちです。座っていても、できれば30分ごとに3分程度、少なくとも1時間に5分程度は、立ち上がってからだを動かしましょう。

2. バランスのとれた食生活

家で食事をする機会が増えたことをきっかけに、食事の内容を見直してみませんか。お惣菜などを活用する際は主食・主菜・副菜を組み合わせさせてみましょう。

3. 喫煙習慣の見直し

つつい先延ばしにしてしまう禁煙。この機会に禁煙してみませんか。

4. 飲酒習慣の見直し

休肝日を設けるなどして、からだに負担をかけないようにしましょう。

5. 質の良い睡眠

家で過ごす時間が増え、生活リズムが乱れがちです。十分な睡眠時間をとってからだと心の健康を保ちましょう。

6. 定期的な健診・検診

自分は健康と思っていても自覚症状のない病気が進行する場合があります。定期的に健診・検診を受けてからだの状態を知るようにしましょう。また、健診などの後に特定保健指導の通知が届いた場合は、積極的に指導を受けましょう。

(参考：厚生労働省 ホームページ)



いただきます

お手軽チーズスコーン

田布施町食生活改善推進協議会

やさしい甘さの中にチーズの塩気がアクセントになったスコーンです。ビニール袋の中で材料を混ぜて生地を作るので、とっても簡単にできますよ。

材料(4人分)

ベビーチーズ	2個
小麦粉	50g
ベーキングパウダー	小さじ 1/2
砂糖	15g
生クリーム	大さじ 1
ヨーグルト	15g

作り方

- ①ビニール袋に小麦粉とベーキングパウダー、砂糖を入れて空気を含ませ、袋の口をしっかりと閉じてよく振る。
- ②Aを合わせて①に加え、5mm角に切ったチーズも加える。
- ③袋の口をねじってしっかりと閉じ、よく振り混ぜ、袋の上から手でざっとひとまとめにする。
- ④袋の上から生地を二つ折りにすることを4〜5回繰り返す。
- ⑤生地を袋から取り出し、手に小麦粉(分量外)をかるくつけて8等分して丸め、オーブンシートを敷いた天板に並べて、かるく押さえる。170℃のオーブンで15分焼く。

1人分の栄養価

エネルギー…101kcal
たんぱく質…3.0g 脂質…3.6g
カルシウム…71mg 塩分…0.3g