

あなたの健康について考えてみませんか？

9月は、様々な視点で健康を考える月です。

「健康増進普及月間」

1に運動 2に食事

しっかり禁煙 最後にクスリ

健康寿命の延伸

生活習慣病とは、その名のとおり、生活習慣が原因で発症する疾患のことです。

- ◆心筋梗塞・狭心症
- ◆脳梗塞
- ◆糖尿病
- ◆高血圧
- ◆脂質異常症

偏った食事、運動不足、喫煙、過度の飲酒、過度のストレスなど、好ましくない習慣や環境が積み重なると発症のリスクが高くなります。わかっているつもりでもつい…という人も少なくないはず。

脳梗塞後に介護が必要な状態になったり、糖尿病の合併症で人工透析の必要が出てきたりするなど、生活習慣病が進行すると生活に大きな影響を及ぼします。



- 生活習慣病対策のポイント
- ・健診で早めに生活習慣病の徴候を見つける。
 - ・早めに治療する。
 - ・こまめに体を動かす。
 - ・バランスのとれた食事を1日3回とる。
 - ・飲酒は1日1合まで。週に1〜2回の休肝日。
 - ・禁煙！

「がん征圧月間」
「がん検診 あなたを守る」

新習慣

〜未来の自分のために

年に1回はがん検診を

がんは本町の死因第1位です。特に、75歳未満の人の死因の多くはがんです。

がんは「高齢者の病気」というイメージがあるかもしれませんが、子宮がんは20〜30歳代、乳がんは40歳代でかかる人が増加しています。

がんは自覚症状がないまま進行します。胃がん・肺がん・大腸がん・子宮がん・乳がんは、がん検診で早期発見・治療が可能です。

がんを防ぐための12カ条

(国立がんセンター)

- ① バランスのとれた栄養をとる
- ② 毎日、変化のある食生活を
- ③ 食べすぎをさけ、脂肪はひかえめに
- ④ お酒はほどほどに
- ⑤ たばこは吸わないように
- ⑥ 食べものから適量のビタミンと繊維質のものを多くとる
- ⑦ 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものはさましてから
- ⑧ 焦げた部分はさける
- ⑨ かびの生えたものに注意
- ⑩ 日光に当たりすぎない
- ⑪ 適度にスポーツをする
- ⑫ 体を清潔に

「食生活改善普及運動」

〜おいしく減塩1日2g〜

生活習慣病予防の観点から、食塩の1日摂取目標量は、男性8g、女性7gとなっており、鳥取県民は目標量より2〜3g多く摂っています。



簡単美味しい減塩レシピ ナスとカボチャの焼きマリネ

エネルギー：161kcal 食塩：1.0g



【材料】(2人分)

- ・カボチャ：200g
- ・ナス：1本
- ・オリーブ油：大さじ2
- ・塩コショウ：適量
- ★酢：大さじ1
- ★砂糖：小さじ1
- ★塩：小さじ1/2

【作り方】

- ① カボチャは一口大に切り、耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、電子レンジ600wで2〜3分加熱する。
- ② ナスは乱切りにして水に浸してアク抜きをし、水気をよく切っておく。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、カボチャとナスを揚げ焼きにする。
- ④ ボウルに★を合わせて③と和え、冷蔵庫でよく冷やす。