

朝陽地区 健康だより

健康が一番

回 覧



発行 朝陽地区住民自治協議会 健康増進部会

事務局 TEL 219-1068 E-mail : asahi-jichi@mist.ocn.ne.jp

9月6日朝陽地区健康推進員を対象とした講習会が行われ
三陽保健センター保健師 久保田実里さまより生活習慣病についてお話いただきました

生活習慣病とは

食習慣・運動習慣・休養・喫煙
飲酒などの
生活習慣がその発症や進行に
かかる病気の総称



がん・心疾患・脳血管疾患
糖尿病・高血圧・脂質異常症

自覚症状がないまま進行し気がついた時には重症化していることも・・・

バランスの取れた食事
十分な睡眠
禁煙

⇐ **生活習慣病予防** ⇒

適度な運動
適度な飲酒
適正体重を維持

生活習慣病予防メニュー

材 料

鶏むね肉 80g
酒 大さじ1
チンゲン菜 150g
いりごま 小さじ2/3

A

レモン汁 小さじ 1
しょう油 小さじ 1
砂糖 大さじ 1/2
ごま油 少々

チンゲン菜と鶏肉の和え物 (2人分)

調理方法

- ① 耐熱皿に鶏むね肉と酒を入れふんわりラップ
500Wレンジ2分加熱
裏返して2分加熱
- ② 粗熱がとれ冷めたら細かく裂いておく
- ③ チンゲン菜は葉と茎に分ける
・葉は食べやすい大きさに切り
・茎は縦2～3等分に切る
- ④ 沸騰した鍋に茎を入れ葉も加えサッと加熱
冷水にとり水気を絞る
- ⑤ ボウルにAを合わせて①と②を加え器に盛り
ごまは ひねりごまにしてふりかける