

# 美味しく減塩しよう！ ヘルシーメニュー

今回は、3月7日に実施した減塩教室で作ったメニューを紹介します。

## トマトチキンカレー

一般的なカレー 塩分2.3g前後 ⇒ トマトチキンカレー 塩分1.5



### 減塩のポイント

- ★カレールーを半量にし、その分をカレー粉に置き換える
- ★塩分量の少ない調味料を隠し味に
- ★トマト缶の酸味やうま味を利用
- ★鶏肉にカレー粉・にんにく・しょうがで下味をつける



【材料/2人分】  
鶏もも肉:160g にんにく:5g  
しょうが:5g カレー粉:大さじ2  
玉ねぎ:1/2個 にんじん:中1/2本  
じゃがいも:中1個 無塩バター:10g  
トマト缶:200g カレールー:1かけ  
ケチャップ・中濃ソース:各小さじ2  
ご飯(温かいもの):適量

【作り方】①鶏もも肉は大きめにそぎ切りし、すりおろしたにんにくとしょうが、カレー粉と共にビニール袋に入れてよくもみ、1時間程度冷蔵庫に入れておく。②玉ねぎは薄切りにして、バターであめ色になるまで炒める。③にんじん・じゃがいもを乱切りにし、②に入れて軽く炒める。④も加えて炒め合わせる。④トマト缶を入れて、フタをして中火で10分程煮る。⑤一度火を止めて、カレールーを入れて溶かす。ケチャップ、中濃ソースを入れてかき混ぜる。⑥再び火にかけ、ひと煮立ちさせる。ご飯と一緒に器に盛り付ける。



## 管理栄養士の

## お弁当チェック



今年度は職員のお昼を毎月紹介します。  
今回は、保健センターの矢吹さんのお弁当です！

### ☆3:1:2でバランスのとれたお弁当！

お弁当箱に  
主食:主菜:副菜を  
3:1:2の割合で  
詰めるだけ！

主食 3	主菜 1	副菜 2
---------	---------	---------

### Q&A



Q. 健康のために気を付けていることはありますか？

A. 血糖値の急激な上昇を抑えるために、食事は野菜から食べるようにしています。



### ～お弁当のメニュー～

ご飯/手作り餃子/卵焼き/切り干し大根の煮物/ほうれん草とコーンのバター醤油炒め/ブロッコリー/ミニトマト

#### ●手作り餃子

自分で手作りすれば冷凍食品よりカロリー、塩分を抑えることができます。野菜をたっぷりすればさらにヘルシーに。

#### ●卵焼き

卵黄には抗酸化作用のあるビタミンA、Eが。卵白には口内炎の予防に欠かせないビタミンB2が豊富です。

#### ●切り干し大根の煮物

生の大根と栄養価を比べると、高血圧予防に役立つカリウムは約15倍に。

#### ●ほうれん草とコーンのバター醤油炒め

ほうれん草に豊富に含まれる鉄、葉酸、ビタミンCが貧血改善に役立ちます。



# Dr.尾崎と考える 広野町の健康づくり ①



広野町健康づくりアドバイザー 鳥取大学医学部 尾崎 米厚 先生

町では平成30年度に「第二次広野町健康づくり計画」を策定します。  
健康についてみなさんで考え、日本一元気な町を目指しましょう。

## 高い心疾患の死亡率

皆さんもお聞きになったことがあると思いますが、福島県は震災前より心疾患の死亡率が日本で最も高い県で、震災後さらに死亡率が増加しています。福島県の中でも広野町は心疾患死亡率の高い町です。これは、高齢者の割合を補正しても高いのです。心疾患の発生を増やす生活習慣要因は、血圧が高いこと、糖尿病があること、脂質異常があること、喫煙すること等です。高血圧、糖尿病、脂質異常症は、治療によりそれぞれの検査値が適切に保たれていれば、心疾患の発生率を下げるすることができます。

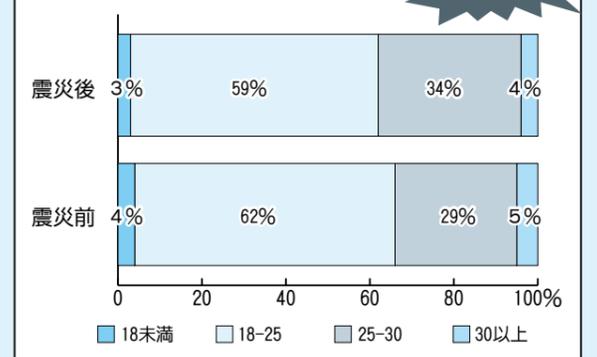
## 広野町の健診結果からみる問題

福島県立医科大学の放射線医学県民健康管理センターの分析結果をみると、震災後に心疾患を増やす要因が悪化し、その後徐々に回復傾向にあることが示されています。震災前(平成20-22年)と震災後(平成23-24年)の特定健康診査の結果と比較すると、震災後では、肥満者の割合が増加し、高血圧ありや糖尿病あり、または脂質異常ありの者の割合が増加しています。血圧、糖、脂質の悪化は、体重増加が関連し、血圧、糖の悪化には多量飲酒が関連していることが示されています。

広野町の健康度を向上させるためには、心疾患の予防対策が重要ですが、どこに焦点を当てた対策が効果的なのかを知るためには、より詳細な分析が必要となります。

先日実施した「広野町健康づくり計画」の評価のための住民へのアンケート調査結果も含め、次回より詳しく見ていきましょう。

【震災前後の肥満度(BMI)の推移】



## B型肝炎ウイルス検査、受けましたか？

昭和32年から63年までの間で、満7歳になるまでに集団予防接種やツベルクリン反応検査を受けた方は、B型肝炎ウイルス感染の可能性があります。これらの集団予防接種等により、B型肝炎ウイルスに感染された方(これらの方々の相続人を含みます。)に、病態に応じて50万円から3,600万円の給付金等を支給する仕組みがあります。

給付金を受け取るためには、救済要件を満たしていることと、病態を証明するため、医療機関などから必要な証拠を収集していただき、国を相手とした国家賠償請求訴訟を提起していただく必要があります。裁判上の和解手続により、救済要件を満たしていることが証拠から確認できた方には、給付金をお支払いします。

B型肝炎ウイルスに感染しているかどうかは、肝炎ウイルス検査(血液検査)で簡単にわかります。詳しくは、厚生労働省ホームページで「B型肝炎訴訟」と検索してください。

問 厚生労働省健康局がん・疾病対策課 B型肝炎訴訟対策室(畠中・片山)

☎03-5253-1111 FAX03-3506-7332