

# しつちよる? やつちよる? 健康づくり!

「ちよび塩」でおいしく運動・活動で元気に!」

No. 100

健康増進課健康づくり班 ☎73・5504

## 自分の体を知ろう

6月から始まった、高齢者の新型コロナウイルスワクチン集団接種も無事終わりました。問診をして感じることは、自分の体のことなのに、案外知らなかったり、覚えていなかったりするということ。と言うのも、何の薬を飲んでいるのかわからず、持病があっても病名が言えないとか、いつ頃から患っているのか覚えていないとか、病院へは薬をもらいに行くだけで長年診察を受けていないとか…。

命や体に関わる大切な治療を受けているはずなのに、どこか医師や人任せにしてしまっていないませんか? また、放ったままになっていませんか?

かけがえのないご自身の体だからこそ、自分でよく把握し、できるだけ丁寧に対処して

欲しいものです。皆さんは、あと何年自分の体を保たせたんですか? 最期まで故障少なく動かせそうですか?

## 敵にも味方にもなる「薬」

ノーベル賞を設立したアルフレッド・ノーベル氏がダイナマイトを開発したのはご存知ですか? 平和や発展の象徴と破壊の象徴が同一人物によってつくられたというのは驚きですよ。

さらに、ダイナマイトの原料であるニトログリセリンは、狭心症の特効薬としても使われ、多くの命を救っています。このように、使い方で武器にも治療にもなる薬だからこそ、自分が何の薬を飲んでいいのか知っておくことは大切です。

これから、台風の季節を迎えます。6月にあった諏訪之瀬島の爆発的噴火や地震など、自然災害はいつどこで起こるか分かりません。避難生活を余儀なくされた場合でも、自分の病名や飲んでいる薬を知っておくと助かります。早速確認してみてください!



## 「ちよび塩クイズ」

夏野菜のおいしい季節になりました。次のドレッシングを塩分の少ない順に並べてください。

- ①ごまドレッシング
  - ②和風ノンオイルドレッシング
  - ③シーザーサラダドレッシング
- (答えは、13ページに掲載)

## 食推おすすめレシピ♪

# 牛肉と大葉のちらし寿司



お寿司や炊き込みご飯などの味付きごはんは食塩量が多くなりがちです。今回は大葉やしいたけの風味をいかして食塩量を控えたちらし寿司の献立を紹介します。食欲の落ちやすい夏場にも食べやすいのでぜひ作ってみてください。

【1人分の栄養素量】  
エネルギー 379kcal、たんぱく質 10.6g、脂質 6.3g、カルシウム 23mg、食塩相当量 1.4g

### 材料 (4人分)

米……………2合	しいたけ……………1枚
「A」酢……………50ml	「B」砂糖……………大さじ1
「A」砂糖……………大さじ2	しょうゆ……………大さじ1
「A」塩……………小さじ1/3	かにかまぼこ……………30g
卵……………1個	大葉(青じそ)……………8枚
牛肉……………100g	

### 作り方

- 1 米を固めに炊く。
- 2 Aを合わせておき、火にかけて砂糖が溶けたら火をとめる。米が炊けたら加えて、混ぜ合わせる。
- 3 卵は炒り卵にする。
- 4 しいたけは薄切りにする。フライパンを熱し、牛肉としいたけ、Bを加えて炒める。
- 5 かにかまぼこは1cm幅に切る。
- 6 大葉は洗って水気を拭きとり、手でちぎる。
- 7 酢飯に4と6の半量を加えて混ぜ、器に盛り、3と5、6の残りを上に散らす。