

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. 102

健康増進課健康づくり班 ☎ 73・5504

自分の手で縮めていますか? 命と健康は9月は健康増進普及月間です!

秋と言えば、「食欲の秋」「スポーツの秋」とさまざまですが、ぜひ挑戦して欲しいのが「健康づくりの秋」。

9月は、健康増進法により「食生活改善運動普及月間」、「健康増進普及月間」と定められ、全国で健康を増進するための取り組み強化が呼びかけられています。驚くのは、健康増進が国民の責務として、法律でうたわれていること。皆さんはご存知でしたか?

【健康増進法第2条】

国民は、健康な生活習慣の重要性に対する関心と理解を深め、生涯にわたって、自らの健康状態を自覚するとともに、健康の増進に努めなければならない。

コロナ禍に加え、豪雨や長雨、自然災害の発生等、命や健康を脅かす環境が身近にある今こそ、自身の手で守れる命・健康について真剣に考えてみませんか?

大難は小難に、小難は無難に

命や健康は、当たり前前に続くものでしょうか? 皆さんはどう考えますか? 「大難は小難に、小難は無難に」という言葉があります。突然降りかかる災難もあれば、自らが招く災いもあります。日常生活のあり方と深く関連する「生活習慣病」は、自ら招く災いなのかもしれませんね。

最善は、食事や運動、休養といった生活習慣を整え、病気の種をまかないことです。病気がなくなったとしても健診やがん検診等で早期に発見し、治療することで、病気を完治させたり健康被害を最小限に食い止めたりできます。

仮に大きな病気を招いたとしても、定期的に診察を受け、治療や服薬管理、リハビリを続ける事で、進行や悪化、再発を防ぐことができます。生活習慣病という災難を逃れるために、あなたができることはありますか? 自らの命と健康、そして家族や大切な人を守るための健康づくりを始めませんか。

【ちよび塩クイズ】

() に当てはまる言葉を①～④の中から選び、健康増進普及月間の統一標語を完成してください。

○統一標語

1に() 2に() しっかり() 最後に()

①食事 ②運動 ③クスリ ④禁煙

(答えは15ページに掲載)

ちよび塩レシピ♪

あじのごま酢漬け



今回はあじのごま酢漬けを紹介します。ごまのこくと酢の酸味で調味料を控えてちよび塩でもおいしくいただけます。ぜひ、ご家庭で作ってみてください。

【1人分の栄養素量】

エネルギー 214kcal、たんぱく質 16.0g、脂質 10.1g、食物繊維 2.1g、食塩相当量 1.0g



材料 (2人分)

- あじ..... 2尾
- 片栗粉..... 適宜
- いりごま..... 大さじ1
- 酢..... 大さじ1・1/2
- 砂糖..... 小さじ2
- しょうゆ..... 小さじ2
- だし汁..... 大さじ1
- 万願寺とうがらし..... 4本
- ミニトマト..... 4個

作り方

- 1 あじは、3枚におろして片栗粉をまぶす。
- 2 いりごまは、よくすり調味料Aを混ぜてごま酢を作る。
- 3 ①のあじをからりと揚げて、②のごま酢に漬ける。
- 4 万願寺とうがらしは、一カ所切り込みを入れて焼く。
- 5 器に③を盛りつけ、④、ミニトマトを付け合わせる。