

しつちよる？ やつちよる？ 健康づくり！  
 く「ちよび塩」でおいしく、運動・活動で元気に！ 45



## 血管は年齢と共に硬くなる!?

年齢を重ねると髪が白くなった  
り、肌にしみやしわが出来るように  
血管も弾力を失ってしまおうとい  
うことをご存知ですか？

血管は柔軟性に富んだ組織です  
が、長年、心臓のリズムに合わせて  
膨らんだり縮んだりを繰り返すう  
ちに徐々に硬くなります。また、加  
齢に加えて食塩や糖質、脂質のとり  
すぎなどの偏った食事や運動不足、喫  
煙、過剰な飲酒などの生活習慣が重  
なることでさらに硬くなったり狭く  
なることにつながります。このよう  
な状態は動脈硬化と言われ、進行す  
ることによって心筋梗塞や脳出血の危険性  
が出てきます。

健診結果で以下の項目が基準値よ  
りも外れている場合には動脈硬化が  
進行しはじめていることも考えられ  
ます。

**動脈硬化を進めてしまう主な要因**  
 血圧、血糖値（空腹時血糖、HbA  
 1c）、血中脂質（中性脂肪、LD  
 Lコレステロール、HDLコレステ  
 ロール）

加齢は避けることはできません  
が、身体管理や生活習慣の見直し、  
改善により動脈硬化の進行を遅らせ  
ることが出来ます。今から動脈硬化  
対策をしていきましょう。

ご自分の血管年齢を測定してみませんか？  
**STOP! 動脈硬化教室を開催  
 します。**

血管年齢測定や動脈硬化予防のポ  
イントなどについて学べる教室を開  
催します。参加費は無料です。たく  
さんの方の参加をお待ちしていま  
す。教室の詳細は22ページの健康カ  
レンダーをご覧ください。（平成29  
年1月6日(金)までに健康増進課健康  
づくり班までお申し込みください。）

### 〈ちよび塩クイズ〉

寒い時期になり、暖かいおでん  
がおいしくなってきました。おで  
ん1食分5種の食塩量はいくらで  
しょう。（答えは15ページに掲載して  
います）

- ①約2g    ②約4g    ③約6g

### ■問い合わせ

健康増進課 健康づくり班  
 ☎0820(73)5504



## 里芋のごまみそ煮 (4人分)



皆さんはご自身の1日に必要なエネルギー量をご存知ですか？エ  
ネルギーとは体温を保ったり、身体を動かすための原動力となるもの  
で、食事からしっかりとる必要があります。必要なエネルギー量は身  
長や性別、運動量などによって変わります。必要量を覚えておくこ  
とで食品を選ぶ時の参考になります。家庭の食事では毎日どのくらい  
のエネルギー量をとっているのかわからないため、毎日体重計によ  
って増えや減りをチェックする習慣をもちましょう。

今回は里芋を使ったカルシウムたっぷりのレシピを紹介します。里  
芋を牛乳で煮て、少量の味噌としょうゆで味付けをしています。牛乳  
のコクやすりごまを加えることでうす味でもおいしく感じられます。  
ぜひ作ってみてください。

周防大島町食生活改善推進協議会橘支部

材料	4人分
里芋	350g
牛乳	300ml
酒	大さじ1
みそ	大さじ1/2
すりごま	大さじ1と1/2
しょうゆ	小さじ1/4

### 〈作り方〉

1. 里芋は皮をむいて一口大に切る。塩（分量外）でもみ洗いしてぬめ  
りを取り、洗い流す。
2. 鍋に①とAを入れて火にかける。沸いてきたら弱めの中火で15～  
20分煮る。
3. ②にBを加えて混ぜてから火を止め、器に盛る。

### 〈1人分栄養素量〉

エネルギー 129kcal    たんぱく質 4.7g    脂質 4.8g    カルシウム 134g    食塩相当量 0.4g