

目標受診率

50%

国保健康便り

(平成26年7月号)



特定健診ってなに？

Q・私の母は45歳、毎年市役所から特定健診の案内がくるのに、「健康だし、どこも悪くない」といって受けていないの。これって良くないと思うんですが？

A・**病気は自覚症状がないまま進行してしまう場合があります。**特に、肥満や高血圧などの生活習慣病は自覚症状がないことが特徴です。重症化すると動脈硬化が進み脳卒中や心臓病などの命にかかわる合併症を引き起こします。

Q・それは大変。ちゃんと受けてもらわないとだめね。

A・そうです。例えば、食べ過ぎや運動不足などは生活習慣の積み重ねが原因となって起こるため、生活習慣の改善により予防できます。そのためにも**年に1度は健診を受けて自分の健康状態を知ることが大切です。**



■津久見市は平成25年度特定健診を受診されていない方に、担当の職員がお電話にて受診のお勧めをさせていただいています。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

■問い合わせ先 津久見市役所 健康推進課 国保年金班 TEL82-4111(内線136)

糖尿病を予防する食材



「ゴーヤ」は沖縄の代表的夏野菜でにがうりとも呼ばれ夏バテ防止に重宝されています。

最近注目されている健康効果は「血糖降下作用」です。

ゴーヤに含まれる「カランチン」という物質はインスリン（血糖値を下げるホルモン）と似た働きをし、血糖値を下げる効果があるといわれています。

血糖値が気になる方は、ぜひ「ゴーヤ」のレシピに挑戦してみたいですか？

レシピ① ゴーヤの酢みそあえ

【材 料】（2人分）

ゴーヤ	小 1/2 本
豚バラ（薄切り）	50g
きゅうり	1/2 本
酢みそ	大 1 と 1/2
塩	適量
酒	少々

みそ大 5、砂糖大 3、酢大 3
を耐熱容器に入れラップして
レンジで1分加熱する。

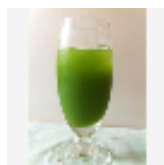
【作り方】

1. ゴーヤは縦半分に切り、わたと種を取り薄切りに、きゅうりは縦半分にし、斜め切り薄切りにする。
2. ゴーヤは塩少々を加えた熱湯で30秒ほどゆでて水気をきる。
3. 豚肉は熱湯に塩少々、酒を入れて弱火でゆで、色が変わったらざるに上げ、あら熱がとれたら5mm幅に切る。（※豚肉はもも肉でもよい）
4. ボウルに2、3ときゅうりを入れて酢みそであえ、器に盛る。（※市販の酢みそでもよい）

レシピ② ゴーヤジュース

【材 料】（2人分）

ゴーヤ	小 1/2 本
水	200cc
はちみつ	大 2
レモン汁	大 2



【作り方】

1. ゴーヤは縦半分に切り、わたと種を取り緑の皮の部分をすりおろす。ペーパーに包んでしぼって、汁をとる。
2. 1の汁にはちみつ、レモン汁を合わせ、よく混ぜる。1日100ccほど食事と一緒に飲む。

■レシピの大は大さじ、レンジは電子レンジ600wです。