

健康のための

ワンポイントアドバイス



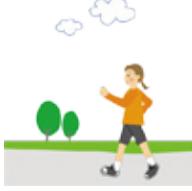
「生活習慣病の予防とリハビリテーション」

生活習慣病は、その名の通り普段の生活習慣が発症や進行に大きく影響する疾患群です。中高年になったらある日突然発症するのではなく、若い頃からの長年にわたる不適切な生活習慣の積み重ね(例えば、野菜を食べない、濃い味付けが好き、座っていることが多い、タバコやお酒をよく飲む、過度なストレス、不規則な生活等)によりじわじわと病気が忍び寄ってくるのです。

生活習慣病には様々ありますが、「高血圧」「脂質異常症」「糖尿病」「肥満」が代表的なもので「死の四重奏」と呼ばれ、重複すると命にかかわる危険が高くなります。これらは、血管の病変を招き、心筋梗塞や狭心症、脳卒中、腎臓病など、つまり血管にまつわる病気を引き起こしてしまうのです。

予防のためには・・・

- ①**食事** バランスの良い食事(一汁三菜)、塩分控えめ、野菜を多くとる、青魚をとる、カロリーオーバーにならない(運動と食事のバランス)等
- ②**飲酒** 適量で(多くてもこれくらいで、ビール500ml/日、ワイン240ml/日 等)
- ③**たばこ** 思いきって禁煙
- ④**運動** いろいろな運動がありますが、一番いいのは「歩く」こと。少なくとも1日30分以上を週2日以上しましょう。10分ずつ3回に分けてもいいです。歩く速さは少し速め、一步を大きめに^{かかと}と^{かかと}から着地するように歩きます。座りっぱなし、横になりっぱなしの時間が長い場合は、その時間を短くすることから始めましょう。1時間に2分でも3分でも立って体を動かします。掃除機をかける、窓ふきをする、庭いじり、子どもの世話など運動以外の身体活動を毎日40～60分以上(健康寿命延伸のための目標)を目標にするのもいいですね。「とにかくこまめに動く!」、でも、これらのことは知っていても実践が難しいですね。そんな時は、家族やお友達に宣言したり、誰かと一緒に取組むと長続きしやすいですよ。



生活習慣病がすでにある場合は、病気の種類によって対処が異なりますので、医師と相談しながら薬物療法や食事療法、運動療法を適切に行いましょう。また、休息も上手にとっていきましょう。

<文:愛知医療学院短期大学准教授 加藤真弓(理学療法士)>

しょうがいさんおすすめ!

健康レシピ



豚こん角煮

【作り方】

- ①こんにゃくは下茹でしてアク抜きをする。縦2等分、横4等分に切る。チンゲン菜は5cmの長さに切り、根元は4つ割りにする。長ねぎは小口切りにする。しょうが・にんにくはすりおろす。
- ②塩を入れた熱湯で①のチンゲン菜を軽く茹で、水気を切る。
- ③豚肉を1枚ずつ広げ、小麦粉を少々まぶす。
①のこんにゃくを1切れずつのせて巻き付け、表面にも小麦粉を薄くまぶす。
- ④鍋にAの調味料、水、①のしょうが、にんにくを入れて混ぜ、火にかける。煮立ったら③の肉を、巻き終わりを下にして入れる。①のねぎを入れ、時々、煮汁をすくって肉にかけながら煮詰める。
- ⑤器に盛り、②のチンゲン菜を添える。

【材料 2人分】

- 豚もも薄切り …… 8枚(200g)
- 板こんにゃく …… 1/2枚
- 小麦粉 …… 適量
- チンゲン菜 …… 1株
- 長ねぎの青い部分 …… 1本
- しょうが …… 1かけ
- にんにく …… 1/2片
- 酒 …… 大さじ2
- 砂糖 …… 大さじ1と1/2
- しょうゆ …… 大さじ1と1/2
- 水 …… 100cc
- 塩 …… 適量



献立名(1人分)	エネルギー	タンパク質	塩分
豚こん角煮	284kcal	22.5g	1.8g

(レシピ提供：市食生活改善推進協議会)

【管理栄養士コメント】～よく噛んで肥満防止～

よく噛んで食べると脳の「満腹中枢」が刺激され、腹8分目の食事で満足感が得られるため、食べ過ぎを防ぎます。

こんにゃくは弾力性と歯ごたえがほどよくあり、味もしみ込むので、よく噛んでゆっくり食べるのに適しています。また、カロリーを上げることなく、料理のかさを増やすことができます。味わい深い「豚こん角煮」をご家庭でお楽しみください。

ようこそ市役所へ!

⑧ 保険年金課(本庁舎)

保険年金課は、国民健康保険係と医療年金係があり、課長を始め11名と医療のレセプト点検などの臨時職員7名が所属しています。

国民健康保険係は、国民皆保険を維持するため、自営業者・農業・パート労働者・退職者などの加入者約1万7000名の保険者医療業務を行い、さらに健康増進のために、特定健診や保健指導を実施しています。未受診の方はぜひ受診をー市内店舗協働の「TOKUDA信長クーポン」の特典(割引等)付きです!

医療年金係は、日本年金機構の窓口として、国民年金第1号加入者約8000名の資格異動・請求業務、愛知県後期高齢者医療広域連合が運営する75歳以上の加入者約7000名の保険者医療業務、さらに子ども医療・障害者医療・母子・父子家庭医療・精神障害者医療の受給者約1万3000名の福祉医療業務を行っています。

社会保障の一翼を担う課として、健全な運営のため、また市民目線に立った窓口の対応に努めています。

