

おかず発見

変わりハリハリ漬

野菜がどうしても不足がちになります。それにはいつもある常備菜が大切です。今回は、その常備菜としてどうですか。

〈材料4人分〉	
切り干し大根	50g
ひじき	10g
人参	50g
生姜	5g
酢	大サジ4
醤油	大サジ4
砂糖	大サジ3
生姜汁	小サジ1/2



すごくカンタンですよ

- ① 切り干し大根は熱湯につけてもどす。(30分位)
- ② ひじきも熱湯につけてもどす。
- ③ 人参はせん切りに、生姜は針生姜に。
- ④ ④の調味料を合わせ、その中にしぼった切り干し大根、水気をきったひじき、人参、生姜を入れて混ぜ、2時間以上おく。

1人当たりの栄養価
 エネルギー 65kcal たん白質 1.2g
 脂質 0.1g カルシウム 103mg



元気ing

保健婦から健康に関する情報をお届けします！

健康診査

受ける？ 受けない？

—健康診査が必要なわけ—

なぜ受けない？

受診率29・6%

皆さん！毎年健康診査は受けていますか？

平成7年度の蒲郡市の基本健康診査（成人病の健診）の受診率は29・6%で、県平均と比べて低くなっています。そして健診を受けない人に理由を聞いてみると「面倒だ」「暇がない」「自分の体は自分が一番良く知

っている」等ということをお耳にします。でも、このままで良いのでしょうか？

だから受けよう！

わが国の死亡原因の3分の2以上を占める成人病は、無症状のまま進行するので早期に察知することはとても難しく、また生活習慣の影響が大きいため、気づかずに悪習慣を続けていればどんどん悪化していく病気で

す。そして、多忙な現代社会の中では、自分の健康のことは後回しで、体調が悪くても無理をし

てしまい、自分自身の健康状態を見失いがちになっています。健診は、健康を保つために体がSOSを出す前から、自分の健康を意識し、確認するきっかけとして必要なのです。

健診の3つのメリット

- ① 自覚症状のない病気を早期に発見できます。
 - ② 自分の健康状態を数字で確認できます。
 - ③ 今までの生活を振り返るきっかけになります。
- 健康な今だからこそ健診が必要であり、健診をこれからの健

康に生かすことが大切です。

※健診についてのお問い合わせは保健センター（☎67-11151）までどうぞ。

今回は、健診の必要性についてお話しましたが、次回は「健診の結果と活用法」についてお話しします。

