

おかず発見

野菜の酢煮

ちよつと酢のきいた歯ごたえ十分な、
食物繊維たっぷりの煮物です。
今風の煮物です。

〈材料4人分〉

切り干し大根	30g
ごぼう	60g
人参	60g
れんこん	60g
干し椎茸	2枚
糸こんにゃく	60g
油	大サジ1
砂糖	小サジ4
醤油	大サジ2
だし汁	80ml



酢 小サジ4
白ごま 小サジ½

- ① 切り干し大根は水につけてもどす。
- ② ごぼう、人参はせん切り。れんこんは薄いいちょう切りにし、酢水につけ、水気をきる。干し椎茸は水にもどしてせん切り。
- ③ 糸こんにゃくはサツとゆで、水気をきり3cm長さに切る。
- ④ ①②③の野菜等を油で炒め、④を入れ、中火で野菜が柔らかくなるまで煮る。酢をふり入れて混ぜひと煮立ちしたら火を止め、白ごまをふる。小鉢に盛る。



1人当たりの栄養価

エネルギー	98kcal	たん白質	1.9g
脂質	3.5g	食物繊維	5.0g

元気ing

保健婦から健康に関する情報をお届けします！

健康診査が

必要なわけ

アプターケアが大切！

健診には、健康をチェックし病気を早期に発見するという意義がありますが、もう一つ「健診結果を今後の健康づくりに役立てる」という大切な意義があります。

平成7年度蒲郡市基本健診受診結果は表のとおりで、80%以上の人が健診の結果、何らかの問題がありました。そして、こ

【平成7年度基本健診判定結果】



の問題のあった人の中には、高脂血症や高血圧等が多くなっています。

このような成人病の多くは、生活習慣の影響が大きいことから、結果をもとに生活の軌道修正を行えば、病気の進行を防止

健診結果の見方

し、健康的に過ごすことができます。

- 健診を受けると結果が出ますが、この結果を健康づくりに生かすため、つぎのような見方で結果を見てみましょう！
- ① 生活を振り返り、結果に影響しているものは何かを考える。
 - ② 毎年の検査データの変化を見る。
 - ③ 一つ一つの細かいデータに一喜一憂せず、関連する検査の総合的な判定に注目する。
 - ④ 医師や保健婦からの専門的な



※健診結果に関するご質問やご相談は、保健センター（☎67-1151）までどうぞ。

アドバイスも忘れずに。健診は、受けっぱなしでは意味がありません。結果を正しく捉え、結果に応じた生活改善プログラムを作り実践し、これからの健康へ生かしましょう。