



「おさかなすきやね」  
血液サラサラ  
食習慣



保健センター

問 保健センター ☎ 26-9004

**日** 本人の死亡原因は「がん」に次いで「肺炎」「心疾患」「脳血管疾患」など、血管の病気が占めています。

食生活や生活習慣が乱れると、ネバネバで流れの悪いドロドロ血液になり、血栓という血液の塊ができやすく動脈硬化や高血圧になりやすい危険性があります。

動脈硬化など危険な病気を予防するためには、ドロドロ血液を放置せず、血液をサラサラにする効果のある食品を取り入れたり、適度な運動や禁煙、ストレスをためない生活を心がけ、血液サラサラ生活を目指しましょう。



ぜひ活用ください！  
「URAKAWAこそだてサポートブック」

お子さんの年齢に合わせた事業の紹介や相談場所を1冊にまとめた「URAKAWAこそだてサポートブック」を作成しました。

妊婦や子育て中の皆さんが利用でき、役場、病院、図書館など町内約40か所ですぐに取ることができるほか、母子健康手帳の交付、乳幼児健診相談などで配布しています。



- お** お茶 緑茶などに含まれる渋み成分は、コレステロール値や血糖値を下げます。
- せ** 魚 いわしやさんまなどの青魚に含まれるDHAやEPAの不飽和脂肪酸が血流をよくします。
- か** 海藻 昆布やワカメに含まれるぬめり成分がコレステロール値を下げます。
- な** 納豆 納豆特有の酵素ナットウキナーゼには血栓を溶かす作用があります。
- す** 酢 クエン酸が血液中の老廃物を排出し、血流をよくします。
- き** きのこと きのこと特有の成分が、コレステロール値や血糖値を下げます。
- や** 野菜 ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。
- ね** ねぎ 長ねぎ、玉ねぎ、ニンニクに含まれる成分は血栓を予防する作用があります。

おいしく出来る  
「チャレンジレシピ」最終章！

★カッタージがんも

〈作り方〉

- ①木綿豆腐は重石をのせてしっかり水切りする。
- ②枝豆、にんじん、椎茸はみじん切りにする。
- ③ボールに木綿豆腐を入れ、手でよくつぶし、カッターチーズを加えよく混ぜる。
- ④溶きほぐした卵とAの調味料と具材を加えよく混ぜる。
- ⑤手にサラダ油をつけ、小さめの小判型に成形し、160～170度のサラダ油で揚げる。



〈材料4人分〉

- \*カッターチーズ 50g
- \*木綿豆腐 100g
- \*にんじん 1/4本
- \*卵 1/2個
- \*枝豆(豆のみ) 20g
- \*椎茸 2枚
- \*サラダ油 適量

- A
- 片栗粉 大さじ2
  - 酒 大さじ1/2
  - しょうゆ 大さじ1/2
  - 塩 小さじ1/4



運動不足を解消しましょう  
冬もやります！  
うらかわ健康道場  
(健康マイレージポイント対象事業)

問申 役場保健福祉課 ☎ 26-9003

**寒** さで家にこもりがちなの季節こそ、積極的に運動不足を解消しましょう。

「ふまねっと」は網を踏まないように歩くことで、脳の活性化と体力アップが期待できます。

- ▶対象 要介護認定を受けていない60歳以上の方
- ▶会場 優駿ビレッジアエル(バス送迎があります)
- ▶申込み 12月20日(水)まで
- ▶定員 各20人
- ▶参加費 保険料として200円
- ▶日時 参加コースをお選びください。

【Aコース】平成30年1月11日(木)リアル野球盤  
1月25日(木)ふまねっと他

【Bコース】平成30年2月6日(火)リアル野球盤  
2月20日(火)ふまねっと他  
いずれも午前10時～11時30分