

# 野菜をもお〜つと食べましょう!

## お手軽野菜料理レシピ

今回は「コマツナ」を紹介したいと思います。  
 コマツナは青菜の中でも歴史が古く、江戸時代中期に東京の小松川近辺に土着し、栽培されたことに名前の由来があるそうで、現在では全国各地で栽培されています。骨の健康を保つカルシウムやビタミンKのほか、ビタミンCやβ(ベータ)カロテン、鉄など、いろいろな栄養素が豊富に含まれている野菜です。  
 12月は普段よりいろいろなことが重なりやすく、忙しさと疲労やストレスなどがたまりやすい時期です。ビタミンやミネラルの多い野菜を使った料理を、いつもより1品多く加えてみてはいかがでしょうか。

### コマツナのお好み焼き

【材料(2~3人分)】

- コマツナ 1袋(200gくらい)
- 卵 2個
- 小麦粉 1カップ
- 干しえび 10g
- 油 適量
- ケチャップ 適量

【作り方】

- ①コマツナは2センチくらいの長さに切る。
- ②卵を割りほぐし、小麦粉と干しえびを混ぜ合わせ、①も加えてよく混ぜる。
- ③油を敷いたフライパンに流し入れ、やや弱めの中火でひっくり返しながらかままで火が通り、焼き色が付くまで焼く。
- ④焼き上がった③を食べやすい大きさに切り、ケチャップをかける。

### 蒸し豆腐のコマツナあんかけ

【材料(2~3人分)】

- 木綿豆腐 200g
- 鶏ひき肉 100g(豚ひき肉でも可)
- ひじき ひとつまみ(水で戻す)
- でんぷん 大さじ1
- 塩 ひとつまみ
- コマツナ 2株
- シメジ 1袋
- ニンジン 3センチ
- ごま油 小さじ1
- だし汁 1カップ
- しょうゆ 小さじ1
- 塩 ひとつまみ
- でん粉 小さじ2(同量の水で溶く)

【作り方】

- ①豆腐とひき肉、水気を切ったひじき、でんぷん、塩をよく混ぜ、耐熱皿に平らに盛る。ラップをかけて電子レンジ(500W)で5~6分くらい加熱する。

- ②コマツナは一口大に切り、シメジは石づきを取ってほぐす。ニンジンも千切りにする。
- ③熱した鍋にごま油を入れ、②を入れてさっと炒め、だし汁を入れて煮る。しょうゆと塩で味を整え、でんぷんでとろみをつける。
- ④①に③をかける。

### コマツナとジャガイモのオイスターソース炒め

【材料(2~3人分)】

- コマツナ 1袋(200gくらい)
- ジャガイモ 2個
- ニンジン 3センチ
- 豚こま切れ肉 100g
- 酒 少々
- ニンニク 1かけ
- 油 大さじ1
- オイスターソース 大さじ1強
- しょうゆ 小さじ1~2
- 塩 少々

【作り方】

- ①ジャガイモは鉛筆より少し細いくらいの棒状に切って水にさらし、水気を切る。コマツナは一口大に切り、ニンジンは千切りにする。豚肉は酒を振って下味を付けておく。
- ②熱した鍋に油を入れ、みじん切りにしたニンニクと豚肉を炒める。肉の色が変わったら、ジャガイモを加えて炒める。
- ③ジャガイモが透き通ってきたらコマツナとニンジンを入れ、オイスターソース、しょうゆ、塩を加えてさっと炒める。



## これからも交通安全に気を付けて 交通死亡事故ゼロ700日を達成

弟子屈町が10月4日、交通死亡事故ゼロ700日を達成し、北海道交通安全推進委員会(南山英雄会長)から表彰状が贈られました。

伝達式は10月23日、役場で行われ、弟子屈町交通安全運動推進協議会会長の徳永町長に表彰状が手渡されました。

町内での交通死亡事故は、平成22年11月3日に美里の国道241号と道道札友内弟子屈停車場線交差点で発生した乗用車とトラックの衝突事故以来、発生していません。今後も事故が発生しないよう、交通安全を心がけていきましょう。

□問い合わせ先/役場総務課防災係 ☎482-2912(課直通)まで。



わたなべ あきよ 渡邊 慶吾 ちゃん



さわはら つばさ 沢原 つばさ ちゃん



おしま しずこ 大嶋 歩純 ちゃん



たけだ さよ 武田 紗依 ちゃん

## 生活習慣病をメタボリックシンドロームで予防しよう



今月の保健師  
石間 のどか さん

今回は日頃よく聞く、生活習慣病とメタボリックシンドロームについてお話しします。

### メタボリックシンドロームとは

生活習慣病とは日本人の死亡原因の上位を占める脳血管疾患や心疾患に深く関係する高血圧や脂質異常症、糖尿病などの総称です。生活習慣によって予防・改善できることから、このような名称がつけられています。

生活習慣病は痛くもかゆくもないので、気づいたときには重症化しているという悲しい側面を持っています。生活習慣病を何とか食い止めるようメタボリックシンドロームという考え方が広まりました。つまり、メタボリックシンドロームは生活習慣病ではないのです。

メタボリックシンドロームとは  
 それでは、メタボリックシンドロームとはどういった状態を指すのでしょうか。国のメタボリックシ

ンドロームの診断基準を確認してみましょう。(下表参照)

①に加え、②~④のうち2項目以上該当した場合をメタボリックシンドロームと呼んでいます。内臓脂肪がたまる、全身の臓器に障害をもたらすので、内臓脂肪の蓄積を表す腹囲に焦点を当てた診断基準となっています。そのため、健康診断では腹囲が正常値であればメタボリックシンドロームではない、と診断されます。

しかし、ここで安心してはいけません!先述のとおり、メタボリックシンドロームは生活習慣病ではないので、生活習慣病のリスクがあなたから消え去ったわけではないのです。

おへそ周りに脂肪を蓄積するタイプの人は、メタボリックシンドロームの診断基準から生活習慣病のリスクを推測することができます。一方で、おへその周りではなく内臓の周りに脂肪を蓄積する隠れ肥満タイプもいます。隠れ肥満タイプの人の腹囲は正常なので、メタボリックシンドロームの診断基準をすり抜けてしまい、血液データまでしっかり見なければ生活習慣病のリスクを見抜けません。メタボと言われなかった、少し数

### メタボリックシンドローム 診断基準

- ①おへそ周りのサイズ (男性85cm以上、女性90cm以上)
- ②高脂血症 (中性脂肪150mg/dl以上、かつ/またはHDLコレステロール40mg/dl以下)
- ③高血圧 (最高血圧130mmHg以上、かつ/または最低血圧85mmHg以上)
- ④高血糖 (空腹時血糖が110mg/dl以上)

値が高かっただけ、ということでは、暴飲暴食や自暴自棄な喫煙を自分に許すことはできないのです。

### 年に一度は健康診断

健康診断は、体があなたに送っているメッセージを読み取ってあげるよい機会です。受けて終わりではありません。結果をもう一度健康診断です。年に一度は健康診断を受ける習慣を、ぜひ継続してください。

国民健康保険の方を対象とした特定健診のチャンスは、まだあります!今年度の集団健診は終了しましたが、町内の病院やがん検診センターで個別に受診することができます。

▼健診機関/布施医院・弟子屈クリニック 厚生病院 釧路がん検診センター  
 □問い合わせ先/保健福祉課健康推進係 ☎482-2935(課直通)まで。