

# 野菜をもお〜つと食べましょう!

お手軽野菜料理レシピ

## 鶏しょうが焼き入りサラダ

### 【材料(2人分)】

- 鶏もも肉 1枚(皮なし)
- みりん・しょうゆ 各大さじ1
- 酒 大さじ2
- おろししょうが 小さじ2くらい
- 油 小さじ1
- レタス 3枚
- ニンジン 3cm
- キュウリ 1本
- 玉ネギ 1/6個

### 【作り方】

- ①レタスは手でちぎり、ニンジンとキュウリは千切り、玉ネギは薄切りにする。鶏肉は、余分な油を取ってから大きめの一口大に切る。
- ②フライパンを熱して油を入れ、鶏肉を焼く。火が通り、焼き色が付いたら、調味料とおろししょうがを加えてさっとからめる。
- ③器に野菜を盛りつけ、上に鶏肉を乗せ、炒めた汁をかける。

## 豚肉と野菜のピカタ風焼き

### 【材料(2人分)】

- 豚こま切れ肉 120g
- 塩・こしょう 各少々
- ハウレンソウ 1袋
- キャベツ 大2枚
- 卵 2個
- ごま油 適量

### 【作り方】

- ①豚肉は塩・こしょうをしてさっと炒め、火を通す。ハウレンソウは、ゆでて水気を絞り、食べやすい長さに切る。キャベツは、ゆでて細く切る。卵は溶く。
- ②フライパンを熱して、ごま油を入れる。卵の1/4量を丸くなるように流し入れ、その上に豚肉とハウレンソウ、キャベツを並べるように乗せる。卵が固まってきたら、ひっくり返して焼く。残りも同じように焼く。



問い合わせ先/役場健康推進課健康推進係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5 (課直通)

## そばめし

### 【材料(2人分)】

- ゆでそば 1玉 (200gくらい)
- ご飯 茶わん1膳 (160gくらい)
- 白菜キムチ 70g
- ピーマン 3~4個
- 油 大さじ1くらい
- ツナ 1缶(80g入り)
- コチュジャン 小さじ1~2

(朝鮮料理に使う唐辛子みそ)

### 【作り方】

- ①そばは3~4cmくらいに切る。キムチは細切り、ピーマンは種を取り細切りにする。
- ②フライパンを熱して油を入れ、キムチとピーマン、ツナ(汁ごと)を入れて炒める。
- ③ピーマンがしんなりしたら、そばとごはんを入れて炒める。仕上げにコチュジャンを入れて混ぜ、皿に盛り付ける。

## 根菜と野菜のカレー風味サラダ

### 【材料(2人分)】

- ゴボウ 1/3本
- ニンジン 3cm
- キュウリ 1本
- 枝豆(ゆでたもの) ひとつかみ
- ハム 2枚
- A
  - マヨネーズ 大さじ1~2
  - プレーンヨーグルト 大さじ1~2
  - カレー粉 小さじ1/2くらい
  - 塩・こしょう 各少々

### 【作り方】

- ①ゴボウは縦半分に分けてから薄く斜めに切り、さっとゆでる。ニンジンもゴボウと同じくらいの大きさに切って、さっとゆでる。キュウリも同じくらいの大きさに切る。枝豆はさやから出して、薄皮を取る。ハムは千切りにする。
- ②Aを混ぜ合わせ、水気を切った①をあえる。



福原 佑翔 ちゃん 江畑 咲季 ちゃん 菅原 百音 ちゃん 下谷 丞 ちゃん



阿部 ひかり ちゃん 山越 優哉 ちゃん 吉田 鳳巖 ちゃん 湯浅 友陽 ちゃん 高畑 百華 ちゃん 河上 侑士 ちゃん

# 歯が健康な人



今月の保健師 石間 のどか さん

今年の4月ころから「健康診断の基準範囲が広がる」という報道がありました。これは日本人間ドック学会(以下、学会)が4月4日に発表した「新たな基準範囲」を受けたものです。

(左下の表参照)

「健康診断の基準範囲」は、健康でひっかかっても病院では何ともないと言われるし…。基準が緩くなってよかった」と思った方、安心するのはまだ早いですよ!この「新たな基準範囲」には、各関係機関から疑問・意見が寄せられています。5月に行われた総合健診の結果説明会でも、町民の皆さんから質問がありました。学会は「新たな基準範囲」について一部誤解を招く表現があったとして、ホームページで追加の説明を発表しています。

「新たな基準範囲」について、一緒に考えてみましょう。今まで健康診断の基準範囲は、

検査する機関でまちまちでした。学会は、それらを統一するための第一歩として、大規模な調査を実施。人間ドックを受診した約150万人の中から「飲酒はビール1本以下」「喫煙をしない」などの基準を全てクリアしている人を抽出し、その検査値を元に「新たな基準範囲」を出しました。つまり「新たな基準範囲」とは「学会が認めた健康人(以下健康人)の「検査値」を示しただけで「新しい判定基準」ではないのです。

そうすると、今回のタイトルについては疑問が残りますね。「健康人」ならば血圧が正常である可能性はありますが、血圧が正常だからといって「健康人」とは限らないからです。今の自分の検査値が「新たな基準範囲」内だからといって、簡単に安心したり、病院にいかなくていい、薬を飲まなくていいということにはならないのです。「新たな基準範囲」については、この先少なくとも5年間「健康人」を追跡しなければ、その妥当性は分かりません。興味を持たれた方は、学会のホームページ(<http://www.ningen-dokk.jp/>)に原文が掲載されて

	現行	新たな基準範囲
BMI	18.5~25	男性/下限18.5 上限27.7 女性/下限18.6 上限26.1
血圧	収縮期 130未満 拡張期 85未満	収縮期 上限147 拡張期 上限 94
中性脂肪	150未満	男性/上限198 女性/上限134
LDL(悪玉)コレステロール	120未満	男性/上限178 30~44歳 上限152 女性 (45~64歳 上限183 65~80歳 上限190)
空腹時血糖	100未満	男性/上限114 女性/上限106
HbA1c (NGSP)	5.5未満	男性/上限6.03 30~44歳 上限5.83 女性 (45~64歳 上限6.03 65~80歳 上限6.20)

いますので、ご参照ください。また、自分の健診結果で聞きたいことがあれば、お気軽にお問い合わせください。健康管理は、自分のカラダを知ることから始まります。9~10月の総合健診の案内・申し込みは、今月の広報に折り込まれていますので、ぜひご覧ください。□問い合わせ先/役場健康推進課健康推進係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5 (課直通)まで。

ならば健康人 ⇒ 『新たな基準範囲』内の可能性があるが 『新たな基準範囲』内 ⇒ 健康人 というわけではない!!