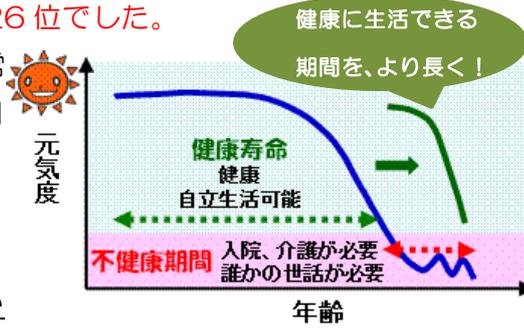


健康寿命を延ばしましょう！

平成 28 年度の結果がでましたが、香川県の健康寿命は 47 都道府県中、男性 72.37 歳で 13 位、女性 74.83 歳で 26 位でした。

健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されています。2000 年に WHO（世界保健機関）が健康寿命を提唱して以来、寿命を延ばすだけでなく、いかに健康に生活できる期間を延ばすかに関心が高まっています。



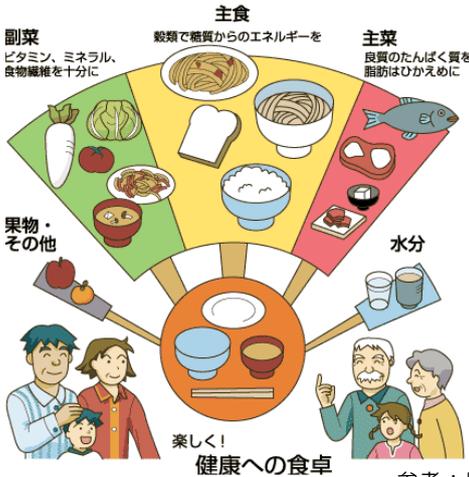
健康一番！食事が大事！

世界的に見ても長寿な日本人ですが、その理由として日本食が挙げられています。バランスの良い食事というのは、健康のためにも重要なことが、よく分かりますね！

1日の栄養バランスのとれる食材キーワード！



参考：厚生労働省 HP、健康づくりのチャレンジアドバイス集



新年度がやってきました！新しい生活に慣れるには、時間と体力が必要ですね。健康診断が4月にある方もおられると思います。良いスタートをきりましょう！

えびようだより

4月

2018年
さぬき市民病院
栄養管理科発行

今月のレシピ

木の芽和え

1人分：エネルギー65kcal
たんぱく質 5.9g 塩分 0.7g



材料(4人分)	たけのこ…120g	きぬさや…32g
	砂糖…4g	にんじん…40g
	濃口醤油…4g	いか…80g
	木の芽…2g	白味噌…32g
	和辛子…0.8g	砂糖…12g

- ①たけのこは、皮のまま先を斜めに切り落とし、水から約1時間ゆでる。
- ②冷ましてから皮をむいてよく洗い、2.5cmの短冊切りにする。
- ③砂糖、濃口醤油で味付けをする。
- ④きぬさや・にんじん・いかをゆでる。
- ⑤きぬさやは斜め切りに、他は2.5cmの短冊切りにする。
- ⑥木の芽をすり鉢でよくすりつぶす。
- ⑦分量外の水で練った辛子、白味噌、砂糖を⑥に入れて混ぜ、たけのこ⑤を加える。

CHECK

春の訪れを感じさせてくれる「たけのこ」は、食物繊維が多く、便秘の改善だけでなく、血糖値の上昇を防ぎ、コレステロールの排出を促します。胃や腸の中で水分を吸収してふくらみ、満腹感を与える作用があるので、食べ過ぎ防止の作用もあり、とてもヘルシーな食材です。

保存する場合は、ボウルや保存容器に①のたけのこを、たっぷりの水につけて冷蔵庫へ入れましょう。毎日水をかえれば、1週間ほど日持ちします。⑥で木の芽と一緒に、少量のほうれん草を入れると、きれいな緑色になりますよ。

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

