



# えいようだより



平成20年4月から

「特定健診」・「保健指導」が義務づけになります。

40歳～74歳までのほとんどのの人に義務づけられる健診で、特定健診の結果、**腹囲**が85cm以上（男性）・90cm以上（女性）の方、または腹囲が85cm未満（男性）・90cm未満（女性）の方でBMIが25以上の方のうち、**血糖**（空腹時血糖が100mg/dl以上、HbA1cが5.2%以上）・**脂質**（中性脂肪150mg/dl以上、HDLコレステロール40mg/dl未満）・**血圧**（収縮期130mmHg以上、拡張期85mmHg以上）に該当する方を対象に行われます。（すでに治療中で服薬している者は除く）

健診を受けて「動機づけ支援」「積極的支援」となった方は、保健指導に積極的に参加し、メタボリックシンドロームから脱出しましょう。



高血圧

高血糖

脂質異常



今月の行事食

- ◎3月3日 ひなまつり
- ◎3月20日 春分の日

春のお祝いの日のごちそうは・・・？

さまざまな節目を迎える春、3月。ひなまつりの代表的なごちそうと言えば、ちらしずし。華やかでにぎやかなちらしずしが春のお祝いにぴったりですね。あなたのおうちは、どんな思い出のおすしですか・・・？



## 当院の人気メニュー

### 白和え

#### 材料(4人分)



絞り豆腐	1/2丁
人参	40g
こんにゃく	80g
中双糖	2g
濃口醤油	2g
ほうれん草	80g
白ごま	4g
砂糖	20g
塩	2g
白みそ	20g

## つくりかた

- ① 絞り豆腐は、なめらかになるまですり鉢ですっておく。
- ② 人参は、3cmの短冊切りにし茹で、ほうれん草も茹で3cmに切り絞っておく。
- ③ こんにゃくは、茹でて6枚にはぎ、細くせん切りし中双糖と濃口醤油で煮て、下味をつけておく。
- ④ 白ごまは炒って、すり鉢で油が出るまでよくすり、その中に、絞り豆腐・砂糖・塩・白みそを入れ、ねばりがでるまでよくする。
- ⑤ なめらかになったら、こんにゃく・ほうれん草・人参を入れ混ぜ合わせ。

#### 1人分栄養価

エネルギー77kcal たんぱく質4.3g  
脂質2.6g 塩分0.5g

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

