

生活習慣病について学ぼう！

生活習慣病とは、食生活、運動、喫煙、飲酒などの生活習慣が発症原因に深く関与しているといわれる疾患の総称で、病気の初期には、ほとんど症状がありません。そのため、この川の絵のように、不適切な生活習慣の積み重ねにより、いつの間にか症状が悪化し、後戻りできない状況になってしまいます。

健康な生活習慣



3. 糖尿病・
高血圧症・
脂質異常症

5. 半身麻痺・
認知症

1. 不適切な生活習慣

2. 肥満・高血糖・高血圧・高脂血

4. 虚血性心疾患・脳卒中・
糖尿病の合併症(失明・人工透析)

厚生労働省生活習慣病対策室より



生活習慣病は、私たち日本人の死因の約 2/3 を占めています。
今年度の栄養だよりでは、予防方法について学んでいきましょう！

2012年 4月
さぬき市民病院
栄養管理科発行

今が旬の食材

★ たけのこ ★



春の訪れを感じさせてくれる「たけのこ」。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す「食物繊維」が豊富であるため、とてもヘルシーな食材です。

食物繊維とは？
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ります。そのため、過食を防ぐ効果があります。野菜や海藻、きのこ類に多く含まれます。

簡単春のレシピ紹介

木の芽和え(4人分)



たけのこ	120g	きぬさや	32g
A { 砂糖	4g	にんじん	40g
濃口醤油	4g	いか	80g
木の芽*	2g	白味噌	5g
辛子	0.8g	砂糖	12g

★ 作り方 ★

- ① たけのこは、頭を斜めに切り、約1時間、皮のままで水からゆでる。
- ② 人参、きぬさや、いかをゆでる。
- ③ たけのこは皮をむいてから、他の具材と2cmの短冊切りにする。
※きぬさやは、斜め切りにする。
- ④ たけのこに、Aで下味をつけておく。
- ⑤ 辛子をぬるま湯(分量外)で溶く。
- ⑥ 木の芽をすり鉢でよくすりつぶす。
- ⑦ ⑤、⑥と白味噌、砂糖をよく混ぜ合わせる。
- ⑧ ③、④と⑦を和える。

※木の芽…サンショウの芽

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。

