



旬のキュウリを味わおう

食生活 だより

57 市食生活改善推進員から〜



夏の代表的な野菜の一つであるキュウリはサラダ、漬物、酢の物にと、とても重宝します。たくさん手に入った時や太いキュウリが手に入った時に、手早くできて冷蔵庫で10日ぐらい作り置きができるものを紹介します。

ワンポイントアドバイス
好みてショウガ、ごま油を入れてもいいですよ

キュウリの和風ピクルス

■作り方

HOW TO COOK

- 1 キュウリは、乱切りにする。
(太いものは縦半分切って種を除く)
- 2 Aを鍋に入れて、煮立ったら熱いうちにキュウリにかける。
- 3 冷めたら、冷蔵庫で保存する。

材 料 (4人分)

キュウリ	8本 (太いものは3本)
しょうゆ	150cc
酢	50cc
砂糖	85g
トウガラシ	小口切り少々



みのかも元気 いきいきプラン 21



「笑」元気・生健康

健診は健康づくりの「鍵」

vol.3

市は健康づくりの一つとして、国の制度に基づき各種の健診を実施しています。

健診は一見、健康づくりと関係ないように感じられるかもしれませんが、実は自分に合った健康づくりを行う上での大切な情報源です。

健康づくりの第1歩は、健診結果から自分の健康状態をいかに認識するかです。

そして、次の段階として、その結果を基に今までの生活習慣を見直したり、医師などに相談したりと行動に移すことです。健診結果を生かすも殺すもここに懸かっています。放置しないことが大切です。

最近よく耳にする「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」は、日々の生活習慣が大きく影響するといわれ、体の軽微な異常を見

過(す)と、動脈硬化が進み糖尿病、高血圧、高脂血症といった生活習慣病が重症化してしまいます。

生活習慣病を火事に例えるならば、小さいうちに消し止めることこそが健康という財産を守ることになります。まずは健診を受け、自分の健康と向き合いましょ。

(健診の種類によっては、年齢などの制限があります。また、治療中の人は該当にならないことがあります。詳細については、「健康・衛生カレンダー」を参照してください)

(文責 木谷)

