

こんにちは、食生活改善推進員です。

今年の冬は厳しい寒さで迎えました。そのため野菜の生育が悪く高値が続いて、ついつい野菜料理を敬遠してしまいます。こんな時、乾燥野菜や価格優等生のきのこ類を使って、野菜不足を補いましょう。切干大根は、生の大根と比べてカルシウムや鉄分・食物繊維が著しく増加し、牛乳と合わせて調理すると「ひなたくさみ」も和らぎます。

運動不足になりがちな冬を元気に乗り切り、骨を丈夫にしてロコモ予防にも役立つ一品です。ぜひお試しください。

切干大根のミルク煮



材料 - 4人分 -

- ・切干大根 40g
- ・にんじん 20g
- ・しいたけ 2個
- ・ちくわ 2本
- ・さやいんげん 20g
- ・サラダ油 小さじ1
- ・牛乳 2カップ
- ・減塩だしの素 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1

調理法

- ① 切干大根はたっぷりの水で戻し、水気を切っておく。
- ② 人参・しいたけは千切り、さやいんげん・ちくわは斜め薄切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、①・②を入れて炒める。
- ④ 牛乳・だしの素・しょうゆを加え水分がなくなるまで煮詰め器に盛る。

生活習慣病の原因と予防について

桃の里「健康づくり推進委員会」は、今日まで8回にわたり「食と運動と健康」に関しての情報を掲載してきました。今回は、本委員会設立の最大目的であった「生活習慣病」の減少に関して、原因と予防法について掲載いたします。

生活習慣病

- ・糖尿病
- ・高血圧
- ・脂質異常
- ・肥満
- ・心筋梗塞
- ・脳梗塞
- ・脳出血
- ・がん など

毎日の好ましくない生活習慣が積み重なっておくる病の総称。以前は加齢が原因とされ「成人病」と呼ばれていた。しかし、生活習慣が乱れると子どもでも発症することから名称変更されました。

主な原因

- ① 食事
- ② 運動不足
- ③ 飲酒
- ④ 喫煙
- ⑤ 睡眠不足
ストレス
- ⑥ 生活環境

予防法

- ・栄養バランスのとれた食事をする
- ・食事の最初に野菜を食べる
- ・規則正しく3食食べる

- ・運動を習慣的に行う

- ・飲む量は適量にする
- ・休肝日を作る（週1回）

- ・禁煙する

- ・休養を十分にとる

家族に生活習慣病の人がいる場合は、注意する必要があります。家族は生活習慣が似ているため、同じような病気になりやすいと考えられるのです。

野菜を先に食べることで、糖が吸収されるスピードを緩やかにし体の負担を和らげます。他にもがんの元となる傷ついた細胞を修復する役割もあります。また、不規則な食事は肥満・急激な血糖値の上昇の原因になります

運動は肥満を予防し、ストレスの発散にもなります。一週間に500kcal以上（30分×5日）を消費する運動が良いとされている。

適量の飲酒は、血液の流れを良くすることなどの効果もありますが、度を過ぎれば脂質異常症や肝機能の異常を招きます。

適量 ビール 500ml 日本酒 1合 焼酎 0.6合

喫煙は、血管を収縮させ、高血圧等の原因となります。また、がんを誘発することでも知られています

睡眠不足は疲労の蓄積を招きます。また、過剰なストレスは血圧や血糖の上昇、免疫力の低下などの原因にもなります。

まとめ

日本人の多くが生活習慣病で亡くなっています。身近な病気ではありますが、症状が出ないため気づかず、悪化させる人が多くいるのです。まずは、自分の生活習慣を振り返ってみましょう。

ここで紹介したように、主な原因は食事・運動・飲酒・喫煙・睡眠・ストレスなどです。生活の中で改善できるところから取り組みましょう。