



◆料理制作 新谷 友里江(管理栄養士)  
◆撮影 さくらい しょうこ  
◆スタイリング 深川あさり

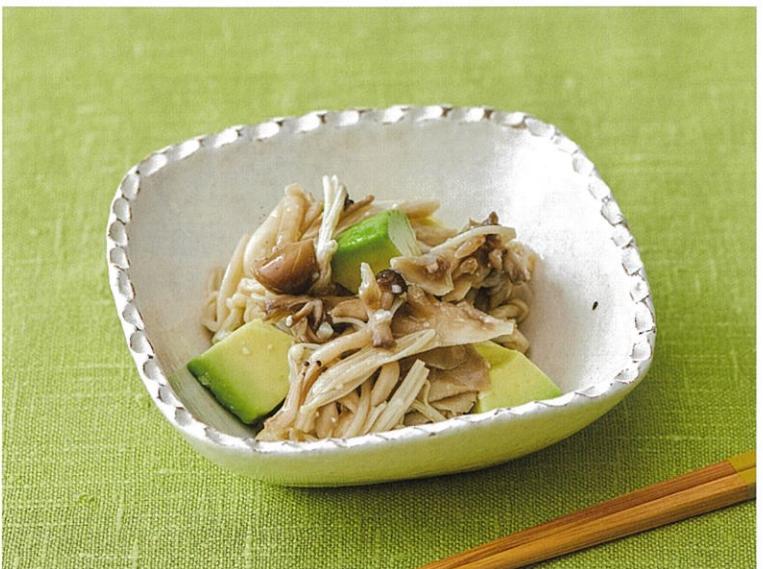
### ごぼうのみそつくね & さつまいもとわかめの炊き込みご飯の作り方

- 1 ごぼうは縦半分に切り、ななめ薄切りにして水にさらし、水気を切る。長ねぎはみじん切りにする。米は洗って水気を切る。さつまいもは1cm幅の半月切りにし、水にさらして水気を切る。グリーンカールは食べやすくちぎってさっと水にさらし、水気を切る。
- 2 ボウルにAを入れてみそを溶かし、鶏ひき肉、ごぼう、長ねぎ、片栗粉を入れてよく練り混ぜ、6等分の円形に丸める。
- 3 炊飯器に米、もち麦、Bを入れて混ぜ、わかめ、さつまいもを並べ、その上に2のせて(右の写真参照)、炊飯する。
- 4 炊けたらつくねを取り出してご飯を軽く混ぜる。つくねはグリーンカールを添えて盛り付ける。



**POINT**  
つくねは、お米に直接のせると、ご飯粒がくっついてしまうので、さつまいもの上にのせると、きれいに仕上がります。

### きのことアボカドの塩麹和え



1人分 67kcal / 食塩相当量 1.3g

#### 材料(2人分)

しめじ ----- 1/2パック(50g)  
まいたけ ----- 1/2パック(50g)  
えのき ----- 1/2袋(50g)  
アボカド ----- 1/4個(35g)  
**A 塩麹** ----- 大さじ1  
酢 ----- 小さじ1  
にんにくのすりおろし ----- 少々

#### 作り方

- 1 しめじ、まいたけは小房に分ける。えのきは長さを半分に切り、ほぐす。アボカドは一口大に切る。
- 2 しめじ、まいたけ、えのきを耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ、レンジ(600W)で2分加熱する。
- 3 2にアボカド、Aを加えてさっと和える。



### 食物繊維をたっぷりとるヘルシー食生活のコツ

- ▶ 根菜類やきのこ類、海藻類などは食物繊維が豊富。根菜類のきんぴらや、きのこ類や海藻類のおひたしなどを、作りおきしておくと便利。
- ▶ みそ汁は野菜やきのこ類、海藻類などを入れて具だくさん。
- ▶ お米にもち麦や雑穀を加えて炊くと食物繊維が増加。

- メリット**
- ☑ 腸内環境を整えて便通を改善し、免疫力をアップ。
  - ☑ コレステロールの排出を促進。
  - ☑ 糖の吸収を遅くして血糖値の急激な上昇を抑えるため、糖尿病の予防・改善に効果的。

#### 炊飯器調理のコツ

●肉やごぼうなどの旨味のある食材をご飯と一緒に炊くことで、旨味がご飯に染み込んで、風味豊かな炊き込みご飯になります。

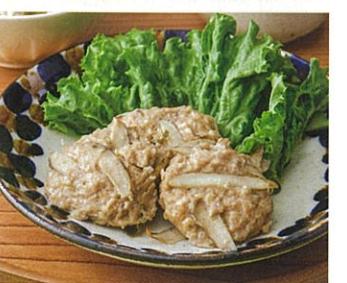
⚠ オープンシートやアルミホイルを使うと、蒸気口をふさいでしまう恐れがあるので、絶対に使わないようにしましょう。

## 炊飯器で主菜もできちゃうヘルシーメニュー



### ごぼうのみそつくね & さつまいもとわかめの炊き込みご飯

ごぼうのみそつくね 1人分 233kcal / 食塩相当量 1.2g



さつまいもとわかめの炊き込みご飯 1人分 369kcal / 食塩相当量 1.1g

1人分 369kcal / 食塩相当量 1.1g

**材料(2人分)**  
ごぼう ----- 1/2本(50g)  
長ねぎ ----- 1/4本(25g)  
グリーンカール ----- 適量  
**A 酒** ----- 大さじ1  
| みそ ----- 大さじ1  
鶏ひき肉 ----- 200g  
片栗粉 ----- 大さじ1



**材料(2人分)**  
米 ----- 1合(150g)  
さつまいも ----- 1/3本(100g)  
もち麦 ----- 大さじ2(25g)  
**B 水** ----- 1カップ  
| 酒 ----- 大さじ1/2  
| 塩 ----- 小さじ1/3  
わかめ(乾燥・カット) ----- 小さじ2(2g)

#### CHECK!

作り方の動画は  
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24autumn01.html>

# 上手な医療のかかり方

厚生労働省では、「上手な医療のかかり方」を推進しています。これは、みなさまの健康はもちろんこと、医療従事者を守ることにもつながっています。安心して医療を受けるためにも、「上手な医療のかかり方」を心がけましょう。

くわしくはこちらへ → <https://kakarikata.mhlw.go.jp/>

## ポイント1 かかりつけ医を持つ

### かかりつけ医とは?

健康に関する相談を何でも相談でき、必要なときは専門医や専門医療機関を紹介してくれる、身近で頼りになるお医者さんのことです。



### かかりつけ医はないとダメ?

日頃の状態をよく知っているので、ちょっとした体調の変化にも気づいてくれやすく、病気の予防や早期発見、早期治療が可能になります。また、症状や治療法などについて的確なアドバイスをもらえます。

### どうやって探すの?

健康診断や検査、予防接種などの機会に医師と話してみましょう。また、家族の受診に付き添ったときに、自分のことを相談するのもきっかけになります。

## ポイント2 まずは電話で相談を

### 夜中に家族の様子がおかしいどうすればいいの?

救急安心センターに電話してみましょう。  
地域の医療関係者に相談できるので安心です。

電話番号 #7119



### 子どもが急に熱を出したすぐに救急車?

子ども医療電話相談を利用しましょう。発熱、頭をぶつけた、嘔吐、けいれんなど判断に困ったとき、保護者の方が休日・夜間の子どもの症状にどのように対処したらよいか、病院を受診した方がよいかなど判断に迷ったとき、小児科医師・看護師に電話で相談できます。

電話番号 #8000 または 077-524-7856

実施日時 月～土曜日(祝日・年末年始を除く) 18:00～翌朝8:00  
日曜日・祝日・年末年始 9:00～翌朝8:00



### こころのサポートしが

★LINE相談 相談時間 16:00～22:00

右のQRコードからLINEのお友達登録をしてください。



### 知ろう 守ろう 抗菌薬

抗菌薬とは、細菌を破壊したり増殖を抑える薬のことです。とくに、微生物が作った化学物質のことを「抗生物質」と呼んでいます。

しかし最近、抗菌薬が効かない「薬剤耐性」を持った細菌が増え、世界的な問題となっています。症状が軽くなつたため抗菌薬の服用を勝手にやめることで細菌が死滅せず、徐々に慣れてしまします。その結果、抗菌薬の耐性を持つ細菌が生まれるのであります。

抗菌薬は、医師が必要と診断して処方する薬です。症状が軽くなつたからといって、勝手にのむことをやめたり量や回数を減らしたりせず、最後までのみきってください。



# がん検診を受けましょう



## 子宮頸がん検診

### (20歳代は2年に1回受診を)

子宮頸がんの罹患率は20～40歳代の女性で増えています。20歳代は2年に1回、定期的な子宮頸がん検診を受診することが推奨されていますが、受診率は50%に満たない状況です。早期発見・早期治療のためにもお住まいの市区町村から無料クーポンが届いたら、ぜひその機会に子宮頸がん検診を受診しましょう。

### (HPVワクチンで予防も)

子宮頸がんは、主に性交渉によってHPV（ヒトパピローマウイルス）に感染することが原因とされるため、ワクチンで予防できる稀有ながんです。性交経験のない10歳代でHPVワクチンを接種することが望ましいとされますが、検診でウイルスに感染していないことがわかれば、20～30歳代で接種してもその後の感染を防ぐことができます。

HPVに感染すると必ずがんになるわけではなく、ほとんどは自然に体外に排出されますが、まれに子宮にとどまることがあります。100種類以上あるHPVのうち15種類ほどががん化するといわれています。HPVワクチンには、もっともがん化する可能性のある2種類に予防効果がある2価の「サーバリックス」、4種類に予防効果がある4価の「ガーダシル」、9種類に予防効果がある9価の「シルガード9」があり、2価と4価で子宮頸がんの原因の60～70%、9価で約90%をカバーできるといわれています。

なお、「ワクチンを打てば子宮頸がん検診は受けなくていいの?」と思われるかもしれません、検診は必ず受けましょう。



### 健保組合のがん検診助成

健保組合では、20～29歳の厚生連健診を受診した被保険者（女性）を対象に、毎年冬に実施されるJA滋賀厚生連の「子宮頸がん検診」の費用全額助成を行っています。また、30歳以上の被保険者・被扶養配偶者（女性）を対象に生活習慣病健診（病院健診・厚生連健診）のオプション検査「子宮がん検診」の費用全額助成を行っています。申し込み締め切りは5月となっています。本年度申し込みできなかった方は、来年度ぜひお申し込みください。

### 市町村のがん検診費用助成

各市町村でもがん検診の費用助成を行っています。健保組合の生活習慣病予防健診を受けられなかった方（例えば、特定健診のみ受診の方）でも、市町村のがん検診費用助成を利用して、がん検診が受診できます。申し込み方法及び検診機関については、各市町村のホームページ等でご確認ください。

## 乳がん検診

### (1年間に約9万人が乳がんと診断されている)

乳がんは乳腺組織にできるがんで、その発生には女性ホルモンのエストロゲンが深く関わっているとされています。

新たに乳がんと診断される人は増加傾向にあり、その数は1年間で約9万人に上ります※。乳がんになる人は40歳ごろから急増し、45～74歳ごろが発症のピークです※。

乳がんは日本人女性にもっとも多いがんですが、早期に発見すれば治る可能性が高いがんでもあります。そのため、日ごろから自分の乳房の状態に关心を持ち、乳がんの早期発見につなげる「プレスト・アウェアネス」が推奨されています。

※出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」（全国がん登録）（2019）

### (プレスト・アウェアネス4つのポイント)

#### ①自分の乳房の状態を知る

入浴やシャワー、着替えのときなど、ちょっとした機会に自分の乳房を見て、触って、感じる乳房チェックを習慣にする。

#### ②乳房の変化に気をつける

ふだんの自分の乳房の状態を知ることで、乳房の変化に気づける。しこりを探すという行為や意識は必要ない。

#### ③変化に気づいたらすぐに医師へ相談する

乳房の変化は、乳がんの症状の可能性があるため、乳がんの早期発見・早期治療のためにも、なるべく早く乳腺の専門医へ相談する。

#### ④40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける

日本では40歳以上の女性に対してマンモグラフィによる乳がん検診を推奨している。2年に1回受診することで乳がんの死亡率の減少が科学的に証明されている。乳がん検診は自治体や職場で実施しており、対象年齢に該当すれば少額の負担で受けられる。

\\ Start! //

1

### セットアップ

鍛えたい筋肉にアプローチできる  
姿勢をつくる



お腹に力を入れて  
骨盤を立てる

両足を肩幅に広げる。  
肩の力を抜いて、  
肘を90度に  
曲げて開く。

肘が肩より  
高くならない  
ように

2 フットバーン

大きな動きで  
心拍数を上げて  
脂肪を燃焼

息を吐きながら、膝と肘  
を対角線上に近づけるよ  
うに左右交互にツイスト  
する。これをテンポよく  
繰り返す。



忙しいあなたに

globody fitness

指導・モデル  
フィットネストレーナー  
Saya



左右交互に  
計20回

内臓脂肪を撃退！

## ツイストマーチ

立ったまま簡単にできるエクササイズです。内臓脂肪や  
お腹周りの皮下脂肪をしっかり落とし、引き締まった  
ウエストをめざしましょう。

CHECK!

動画を見ながらやってみよう！

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24autumn01.html>



\\ あつかれさま //

5

### ストレッチ

使った筋肉を伸ばして  
疲れをリセット

左手首を右手で優しくつかんで頭上に上げ、上半身を右に傾けてキープする。左右入れ替えて行う。

左右  
各10秒



4 ホールド

キツい姿勢で動きを止め、  
筋肉に強めの刺激を加えて  
筋力アップ

片足をまっすぐ前方に伸ばして床から離し、両手を上げてキープする。左右入れ替えて行う。

左右  
各10秒

お腹に力を入れ、  
タオルを絞るように  
ツイストする



Point

左右の骨盤の高さが  
同じになるよう、  
お腹に力を入れる



“内臓脂肪”が気になる方にとくにおすすめ

globody fitness は、5つのステップを組み合わせることで、たった3分で全身の脂肪燃焼、筋トレ、引き締めを同時にできるメソッドです。ツイストマーチは、globody のなかでもとくに内臓脂肪やお腹周りの皮下脂肪に効果的なエクササイズです。お腹周りの筋肉を鍛えると、日常生活でもお腹に力を入れやすくなり、すっきりしたウエストをキープしやすくなりますので、ぜひ継続してみてください！