

# 保健センターだより

◆申し込み・問い合わせ先  
保健センター ☎83-5555

## 2月は「全国生活習慣病予防月間」です

生活習慣病は、食生活や運動習慣、休養など毎日の生活の積み重ねによって発症します。自覚症状が出にくいため、自分の変化に気づくことで、早期発見や予防につながります。

保健センターでは、毎月体組成計測定を行っています。体重や体脂肪率、筋肉量などを定期的に確認し、生活習慣を振り返ってみませんか。また今月は、普段の野菜摂取量が簡単にわかる「ベジチェック」も実施します。ぜひご参加ください。

### 健康的な生活習慣のために次の6つを心がけましょう



- 無煙 たばこは万病のもと～喫煙は単独で最大の予防可能な死因！
- 少食 食事は腹八分目～よく噛んで、三食を規則正しく！
- 少酒 アルコールは少量をたしなみ、ほどほどに！
- 多動 今より10分多くからだを動かそう！
- 多休 しっかり休養～こころとからだのリフレッシュを！
- 多接 多くの人、事、物に接してイキイキした生活を送る！

(引用：一般社団法人日本生活習慣病予防協会)

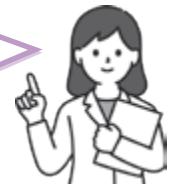
### 体組成計＆ベジチェック測定日

◆とき 2月12日 10時～11時30分 ☆毎月の体組成計測定日は、巻末の行事予定をご参考ください。  
◆ところ 保健センター



### 生活習慣病に気を付けよう！

お餅のような食感が楽しめる豆腐もちは、豆腐を使用することでカロリーを抑えつつ、たんぱく質を補うことができます。また、きな粉をかけてカルシウムもプラスできます。  
間食を工夫して無理なく生活習慣予防につなげてみましょう。



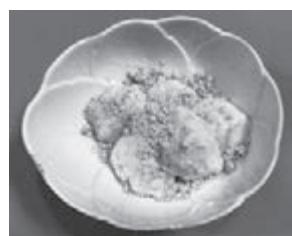
### ● ● ● ヘルシーおやつ！豆腐もちのきなこがけ ● ● ●

#### 調理方法

- ①ボウルに絹ごし豆腐を入れて、滑らかになるまで泡だて器で漬す。
- ②①にAを入れ、混ぜ合わせる。
- ③電子レンジで加熱（600Wで2分）し、泡だて器でよく混ぜる。
- ④③をもう一度行う。
- ⑤耐熱容器に入れ、粗熱をとった後に冷蔵庫で1日冷やす。
- ⑥食べやすい大きさに切り、お皿に盛る。
- ⑦Bを混ぜ合わせ⑥にかけたら完成。

#### 栄養成分（1人分）

エネルギー 138kcal  
タンパク質 6.5g



#### 材料（3人前）

・絹ごし豆腐 300g	・きなこ 大さじ1 } A	・砂糖 大さじ1 } B
・片栗粉 大さじ4 } A	・砂糖 大さじ1 } B	
・砂糖 大さじ1 } A		