



生活習慣病を予防しましょう

日本生活習慣病予防協会では、毎年2月を「全国生活習慣病予防月間」と定め、生活習慣病予防と健康寿命の伸長を目指した活動を行っています。毎日の習慣を改善することで、生活習慣病を予防することができます。



生活習慣病とは？

生活習慣病とは、食事や運動・喫煙・飲酒・ストレスなどの生活習慣が深く関与し、発症の原因となる疾患の総称で、重篤な疾患の要因となります。

日本人の3大死因であるがん・脳血管疾患・心疾患、さらに脳血管疾患や心疾患の原因となる動脈硬化症・糖尿病・高血圧症・脂質異常症などは、いずれも生活習慣病であるとされています。

生活習慣病の予防

生活習慣病の予防のためにぜひ実行してほしい健康習慣が、「二無(いちむ)、二少(にしょう)、「三多(さんた)」です。

《二無》
一無とは、無煙・禁煙の勧めです。タバコによって運び込まれるニコチン、タール、一酸化炭素は、いずれも身体に悪影響をもち、さまざまな生活習慣病を促進するリスクを高めます。



《二少》
二少とは、少食・少酒の勧めです。糖尿病、脂質異常症、高血圧の予防・治療の基

本は、常に食生活にあります。満腹まで食べる習慣をやめ、偏食をせず、よく噛んで、三食を規則正しく食べましょう。また、さまざまな生活習慣病がアルコールと密接に関わっているため、大酒を続けられれば多くの疾患が誘発される可能性があります。飲む場合でも日本酒換算で1日1合程度(アルコール量:約20g)までにしましょう。



《三多》

三多とは、体を多く動かし(多動)、しっかりと休養をとる(多休)、多くの人、事、物に接する生活(多接)の勧めです。歩くなどの身体活動を毎日行うようにしましょう。身体を動かした後は、しっかりと休養をとることが重要です。そして、ボランティアなどの社会活動への参加や、仕事や趣味などでのやりがいを見つけましょう。趣味豊かに創造的な生活を送ることが健康長寿に欠かせない条件です。



一無・二少・三多を実践して生活習慣病を予防していきましょう。

今月の
回話者

JA広島総合病院
健康管理センター
秋元 保健師

参考：一般社団法人 日本生活習慣病予防協会 <http://www.seikatsusuyukanbyo.com>
e-ヘルスネット <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/>

JA広島総合病院健康管理センター
広島県廿日市市地御前1-3-3 TEL0829-36-3111(代表)



松田麗子の
台所から
こんにちは

サクサク食感とシュンギクの風味が心地良い

シュンギクの さっぱりかき揚げ

まつだ・れいこ ● 広島を中心に全国各地で料理講習会を手がける。現在はJA家の光全国講師、中国新聞文化センター講師、アトリエ・レイコ主宰の他、テレビ・ラジオ・講演など幅広く活躍中。



材料
4人分

シュンギク…1束(200g) かまぼこ(白)…1本 一味唐辛子…少々 <衣> 天ぷら粉…1カップ
ミツバ…1束(40g) 小麦粉…大さじ2 焼き塩…お好みで 水…1カップ
ショウガ…30g 揚げ油…適量 酒…大さじ1

《下ごしらえ》

シュンギクは根元を切り落とし、茎ごと手で2~3等分にちぎる。かまぼこは縦半分に切り、5mm幅で小口切り。ミツバは2~3cmの長さに切る。ショウガは皮をむいて千切り。衣の材料は全て混ぜ合わせておく。

《作り方》

- ① 下ごしらえした野菜とかまぼこをボウルに入れ、小麦粉をふり、さっくり混ぜ合わせる。
- ② ①のボウルに混ぜ合わせておいた衣を入れてさらに混ぜる。
- ③ 170~180℃に熱した油に、小さめの一口サイズにした②を入れる。
- ④ からっと揚がったら、お好みで、一味唐辛子や焼き塩をかける。

One Point



大葉シュンギクは葉と茎が柔らかく、甘みも強いので、茎はもちろん根ごとまで食べられます。一緒に天ぷらにしたり、焼くだけでもおかずの一品に!

