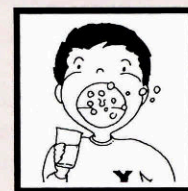




保健婦だより



● 成人病は突然 おこるのか ●

がんや心臓病、脳卒中などの病気は、ある日突然発症するのでしょうか。

前日まで元気に働いていた50

歳の人が脳卒中で倒れた場合、その原因となる高血圧などの病気は、20歳代あるいは30歳代から始まっていたと推定されます。このように、多くの病気、とくに成人病は10年、20年かかって発病し、そのまま放置しておく

とついに死に至ります。病気と火事の予防はどちらも

発病（出火）予防と早期発見・治療（初期消火）とに分けられます。

わが国で最も多い死因はがんですが、その60～70%は禁煙と食事によって予防できると推測されます。病気の予防は、正しい食習慣と、運動の習慣、そしてゆとりと休養です。これは全て、あなたの日常生活における心がけと、健康診査を受けると

成人病の特徴

① 成人病は習慣病ともいわれ、生後から成人までの生活様式（食生活、運動、喫煙、飲酒など）と深い関連がある。

② 誰でもが加齢とともに何らかの成人病にかかりやすくなる。



③ いずれも慢性病であり、ひそかに（潜在的、治ることなく（元にもどりにくい）ゆっくりと進行していく。

④ 初期には自覚症状がみられない。

いう点で、その主役があなたにあることがわかりただけだと思います。ホームドクターや

保健婦を上手に活用して、自分にあった好ましい健康習慣をつけましょう。

青菜には

ビタミンA

・皮フ粘膜を強くする

カルシウム

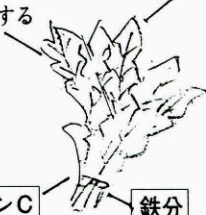
・血液をアルカリ性に

ビタミンC

・体内の機能調節に

鉄分

・貧血予防に



野菜は、大人一日400gその内芋50g、青菜60gは取りたい目安量です。青菜には、カルシウム、鉄分、ビタミンA、Cが沢山含まれています。料理のレパートリーをふやし青菜は毎日たべましょう。

主な青菜
春菊、小松菜、ニラ、大根葉、ホーレン草、ふだん草、京菜、わけぎ、からし菜、かぶの葉、たか菜、ターツアイ、チンゲン菜
夏作りやすい青菜
ツルナ、ツルムラサキ、エンサイ、パイアム、モロヘイヤ

(作り方)

- ①小松菜はゆで、たべやすい大きさに切る
- ②ベーコンは細目、ニンニクはうす切りにする
- ③フライパンを熱しベーコンを好みの加減まで炒めてとり出す
- ④フライパンのベーコンの油をふきとり、サラダ油を入れニンニクを色づくまで炒め、塩・コショウをする。
- ⑤ベーコンとニンニクは、小松菜にまぜたり好みで、上に飾ってもよい。

小松菜のソテー (4人分)

(材料)

小松菜 250g
ベーコン 1枚
ニンニク 1枚
塩・コショウ 少々
サラダ油 大さじ2

こんにちは
食生活
改善推進員
です。

青菜を毎日

食卓へ

坂田 峰子さん

(小島)