



寒さを  
はね飛ばそう！

## 「つみれ鍋、

上中小野 上田 梅子さん

寒い時には、温かい物が何よりのごちそうですね。安くて成人病予防の強い味方であるイワシを使った鍋を紹介します。

### ＜材 料＞ 4人分

いわし	500g	卵	1個
しょうが	1片	大根	450g
ねぎ	2本	えのきだけ	1袋
春菊	1/2わ	だし昆布	20cm

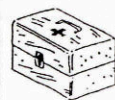
塩・酒・しょうゆ

### ＜作り方＞

- ① 開いたいわしの尾を切りとり、皮を下にしてまな板にのせ、包丁で身をこそげとってたたく。
- ② ①をすり鉢に入れてすり、しょうがの絞り汁小さじ2、卵、酒大さじ2、塩小さじ $\frac{3}{4}$ を加えてよく混ぜる。
- ③ 土鍋に昆布のつけ水を入れて火にかかけ、大根、ねぎ、塩小さじ2、酒大さじ3を入れて大根が柔らかくなるまで煮る。
- ④ ③に②をスプーンですくい入れ、えのきだけ、春菊を加えて煮、つみれに火が通ったら味をみて塩かげんをし、最後にしょうゆ小さじ2を加えおろししょうがを添えていただく。



# 保健婦だより



## ◆ 運動不足病？ ◆

成人病のことです。人間は動物の一種です。食べ物を得るために、自分の身を守るために、歩き、走り、動くことで人間は生き残って来ました。

しかし、今のわたしたちは、できるだけ動かないような生活をしています。現代社会の便利さを、今一度考えなおす時かも知れませんが、運動することで、老化の速度を遅くすることはできます。さあ手軽に取りかかれる「歩く」ことから始めましょう。

### ◆歩き方の5つのポイント

- ① 目標は一日一万歩
- ② 姿勢は背筋を伸ばし、大

きな歩調で、腕を大きく前後に振り、リズムカルに歩く

- ③ 呼吸は一步毎にすう・すう、はく・はくの要領で
- ④ 視線はまっすぐ前方へ
- ⑤ 着地はかかとから

### ◆効果は次の七つです。

- ① 血液循環が良くなり、高血圧・動脈硬化の予防になる。
- ② 脂肪が燃焼し、肥満を解消する。
- ③ 心臓と肺の機能が高まる
- ④ 筋肉を強化させる
- ⑤ ストレスを解消する
- ⑥ 下半身の筋肉を使うことで脳細胞の活性を高める
- ⑦ 適度な疲労感により、こちよい眠りが得られる



以上ですが、大事なのは自分に合った運動かどうかという事です。逆に調子が悪くなる様ならば、歩きの内容を考えるべきです。健康は、自分で守るものです。健康は宝です。

## 2月1日～7日は

◆食生活の変化でがんも欧米化最近、日本人のがんの特徴として挙げられるのが「がんの欧米化」です。臓器別の死亡率をみると、これまで多かつた胃がんや子宮がんが減り、大腸がんや肺がん、乳がんが増えてきました。それぞれ疾病別にみてみると――

大腸がん：日本人の食生活が、動物性脂肪が多く食物繊維が不足の欧米スタイルになってきていることが主な原因です。肺がん：欧米で最も多いがんで、原因としては、やはり喫煙が大きく影響しているようです。喫煙はがんだけでなく虚血性心疾患などの心臓病をはじめ、さまざまな病気の原因となります。胃がん：大腸がんのように食生活が関係しています。主な原因としては、塩分の取りすぎなどが挙げられています。

### ◆予防のための食生活指針

- ① いろいろ食べて成人病予防
- ② 日常生活は食事と運動のバランスで
- ③ 減塩で高血圧と胃がんの予防
- ④ 脂肪を減らして心臓予防
- ⑤ 生野菜、緑黄色野菜でがん予防
- ⑥ 食物繊維で便秘・大腸がんを予防
- ⑦ カルシウムを十分にとつて丈夫な骨づくり
- ⑧ 甘いものはほどほどに
- ⑨ 禁煙、節酒で健康長寿