



健診で健康を守りましょう

日本人の死因の6割は生活習慣病によるものです。その予防のためには、健診結果で異常を早期発見するだけでなく、正常範囲であっても検査値が年々どう変化しているか注目し、必要な生活改善に取り組むことが大切です。

基本健診ではこんなことを調べます。

身体計測	身長・体重計測。肥満は生活習慣病の温床です。
血圧測定	40代後半から高血圧症の人が急増します。
血液検査	貧血・肝臓の働き・総コレステロールや中性脂肪の値・血糖値・腎臓の働きを検査します。
尿検査	腎臓病の初期は自覚症状がなく、健診の尿検査で見つかることが多いもの。腎臓病は糖尿病や高血圧とも関連があります。糖・蛋白・潜血を検査。
心電図	心臓の機能を調べます。狭心症や心筋梗塞など心臓の異常発見に欠かせない検査です。
眼底検査	眼底の血管の変化を見ます。糖尿病性網膜症や動脈硬化による血管の病変などを知ることができます。
胸部レントゲン検査	放射線を体に照射し、体の内部や肺、心臓などの異常を透過像でチェックします。

健診後に「要医療」の結果のときは必ず受診しましょう。

食生活改善推進員が紹介する

かさま食彩



ポテトリーフの甘辛あんかけ

6月に収穫できる新じゃがいもは、絶妙なホクホク感としっとり感が抜群です！
ちょっと工夫をして、おやつにはいかがでしょうか？
これからのお茶のお供にピッタリです！

材料(10枚分)

じゃがいも……………500g
塩……………少々
サラダ油……………大さじ1(A)
砂糖……………50g
しょう油……………大さじ2
水……………大さじ1

作り方

- 1.じゃがいもは塩ゆでする。
- 2.皮をむいて、マッシャーでつぶしそのまま冷やす。
- 3.手にうすく油をつけ、木の葉型に整え、片面に木の葉状のすじを入れる。
- 4.フライパンに油を熱し、中火で両面をこんがり焼く。
- 5.(A)の材料をなべに入れ、中火にかけて熱いうちにポテトリーフにかける。

栄養素量(1枚分)

エネルギー…71kcal
たんぱく質…1.3g
脂質…1.3g
塩分…1.0g