



「住民健診」を 受けましょう！

健診には、生活習慣病の早期発見、早期治療のほかにも、大切な役割があります。それは健診結果を理解し、そこから自分の生活を振り返り、生活習慣の改善につなげることです。これができて、はじめて健診を充分活用できたといえるでしょう。自分の健康は自分で守るものです。健診を上手に生かして、健康管理に役立てましょう。

検診項目	対 象	個人負担金	内 容
基本健康 診 査	19歳以上	1,000円 ※70歳以上の 方は無料	身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査 (肝機能、腎機能、血糖値、貧血、コレステロール や中性脂肪など)、眼底検査、心電図検査
結核検診	65歳以上	無 料	胸部レントゲン検査
肺 が ん 検 診	40歳以上	無 料	胸部レントゲン検査 ※該当者は喀痰(かたん)検査(個人負担金700円)
前立腺 がん検診	50歳以上の男性	500円	血液検査(基本健診と同時実施)
B型C型 肝炎検査	40歳から75歳で 過去に受けたこと がない方	500円	血液検査(基本健診と同時実施)

※日程等の詳細は「笠間市保健カレンダーP29～P30」をご覧ください。

食生活改善推進員が紹介する

かさま食彩

焼きナスは網で焼くと、ひと苦労。火のそばにずっと付いていなければなりません。今回は、オーブントースターに入れるだけのラクチンな焼きナス。ひと工夫したタレでいろいろ楽しめます。



栄養素量(1人分)

エネルギー…123kcal たんぱく質…4.1g 脂質…6.2g 塩分…0.9g

焼きナスのごまだれかけ

材料(10皿分)

- ナス……………6個
- みょうが……………2個
- 大葉……………4～5枚
- ごまだれ調味料
 - 練ごま……………大さじ3
 - しょうゆ……………大さじ1と1/2
 - みりん……………大さじ1と1/2
 - だし汁……………大さじ2
 - 砂糖……………大さじ1

作り方

- ① ナスはへたのまわりに包丁を入れて、がくを取り、竹串で数ヶ所に穴を開け、オーブントースターに並べて入れて皮が焦げるまで12～15分位焼く。
- ② ナスが焼けたら、冷水にさっつけて粗熱を取り、へたをつけたまま下に向かって皮をむいて1.5cmくらいの輪切りにする。
- ③ たれを作る。耐熱容器にみりんを入れ、ラップをせずに電子レンジで約30秒加熱する。練ごま、しょうゆ、だし汁、砂糖を加え、よく混ぜる。
- ④ みょうがは、縦半分に切ってから、斜め薄切りにする。
- ⑤ 大葉を敷いた皿にナスを盛り、たれを回しかけてみょうがをのせる。