

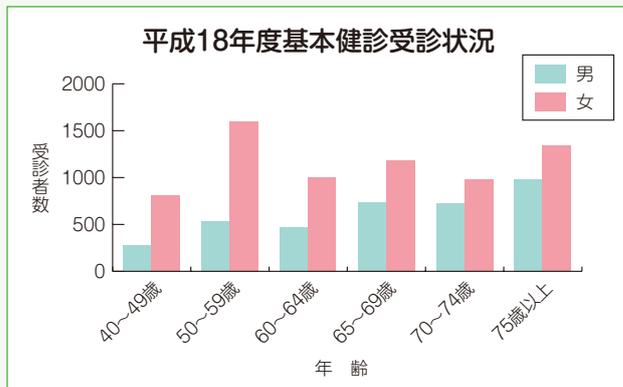


健康診断は生活習慣病の早期発見のチャンス!

ほとんどの生活習慣病は自覚症状がないため、気づいた時は病気が進行していることも少なくありません。健診は病気の予防や早期発見、早期治療だけでなく、ご自身の健康を把握するためにも非常に大切です。

《健診の効果》

1. 病気の早期発見・治療につながる
2. ご自身の健康度が把握できる
3. 健康への意識が高まる
4. 身体の変化を継続的にチェックできる
5. 生活習慣の改善に役立つ
6. 家族の健康にも関心が高まる



平成18年度の基本健診受診者は10,655人、40代の男性の受診者は275人と少ないです。生活習慣病は40代以降に多く発症しますが、若いうちから徐々に進行しますので年に1度は健診を受けましょう。

食生活改善推進員が紹介する

かさま食彩

市内の店頭で、笠岡産のパプリカを目にするようになりました。ちょっと、目先を変えてゼリーにしてみたいかでしょうか？ パプリカの鮮やかな色と個性豊かな香りが楽しめます。



栄養素量(1人分)

エネルギー…22kcal たんぱく質…0.9g 脂質…0g 塩分…0g

パプリカゼリー

材料(プリン型6個分)

- パプリカ(赤又は黄)……………1個
- 砂糖……………大さじ3
- 水……………2カップ
- レモン汁……………1/2個分
- ゼライス……………大さじ1
- 水……………大さじ3
- パプリカのゆで汁……………250cc

作り方

- ① ゼライスは水でふやかしておく。
- ② パプリカは熱湯で1~2分ゆで、冷水にとり、薄皮をむき、種を取り、ざく切りにする。
- ③ ②を2カップの水で7~8分ゆで、ゆで汁とパプリカにとり分ける。
- ④ ゆで汁250ccとパプリカをミキサーにかける。
- ⑤ ④に砂糖と①を入れ、よく煮溶かす。
- ⑥ レモン汁を入れ、よく混ぜ合わせて型に流す。