



朝晩が急に冷え込むようになり、気が付けばもう12月。今年もあっという間に過ぎ去った感じもありますが、振り返るとさまざまな面で実のある1年でした。来年は更に全力投球でがんばります！

11
1

『全国オーガニック給食協議会』へ入会



子ども達に、添加物などを使わない安全安心な給食を提供できるよう取り組みます。

11
5

香南市総合防災訓練



有事の際に役立つのは、日頃から訓練を繰り返すことだと再認識しました。

11
8

第18回香南市高齢者クラブ運動会



元気に身体を動かされる皆さんを見て自分もずっと健康でありたいと思いました。

11
14

学校給食を検査



給食が子どもたちの口に入る前に異常がないかを確認する「検査」に参加。

香南市公式
SNSで香南市の
情報を配信中！

LINE



Facebook



YouTube



野菜春巻き

〈1人分の栄養価〉エネルギー 146kcal
たんぱく質:6.0g 脂質:3.1g
カルシウム:30mg 塩分:1.2g

材料 (4人分)

キャベツ	100g
人参	30g
ピーマン	1個
ブロッコリー	100g
ツナ	60g
コンソメ	小さじ1/2
塩・こしょう	少々
油	適量
春巻きの皮	6枚
薄力粉	大さじ1
水	大さじ1と1/2
スイートチリソース	適量

栄養士のおすすめレシピ

■健康対策課 ☎50-3011

作り方

- 野菜は千切りにする。Aを混ぜ合わせておく。
- フライパンに油を熱し、野菜を炒める。コンソメ・塩・こしょうで味付けし、ボールに取り出し、粗熱をとる。
- ②に汁気をきったツナを入れる。
- ③を6等分して、春巻きの皮で巻く。巻き終わりにAを塗って閉じる。
- 少し多めの油で揚げ焼きにする。
- 食べるときに、スイートチリソースを付ける。

ワンポイント

野菜たっぷりのヘルシーな春巻きです。中に入れる野菜は、もやしや玉ねぎ、きのこ類でもいいですよ。



高
か
っ
た
ら
う
か
な
に

自分で体の変化を知ること
で病気が早く見つかることにも
つながる！

自宅で血圧を測りましょう



自分で血圧を測る意味

血圧とは、心臓から送り出される血液が全身へと流れていく時に血管の内側にかかる圧力のこと。血管に負担がかかる高血圧を放っておくと、動脈硬化を起こし、やがて脳卒中や腎臓病、心臓病などの病気を引き起こします。症状の出ない高血圧を見つけるため、また治療中の人は治療が適切か判断するためにも、自宅で血圧を測定して記録することが大切です。



家庭での正しい測り方

血圧は季節や時間帯、精神状態などにより変化しやすいため、いつも同じ時間・条件で測定しましょう。

椅子に座って
リラックスしてから



測定位置は心臓と
同じ高さで

週5日以上測定し、
記録しましょう



- ・上腕で測定する血圧計がおすすめ
- ・朝晩に測定（1機会に2回測定し、平均をとりましょう）
朝：起床後1時間以内、朝食前、服薬前、排尿後
晩：就寝前

こんな
元気



問い合わせ
健康対策課
☎50-3011

家庭血圧が
上**135**mmHgまたは
下**85**mmHg以上は
高血圧！



病院や健診などで測定する「診察室血圧」と自宅で測定する「家庭血圧」では基準値が異なりますが、高血圧治療は**家庭血圧を重視**しています。自宅ですっかり測定し、**高い状態が続いたらかかりつけ医を受診**しましょう。

75歳未満の人は、正常範囲内である上125・下75mmHg未満を目指して食生活や生活習慣を見直しましょう。※mmHgは血圧の単位

高血圧予防にはまず 1日1グラムの減塩を！

- ☒ 麺類の汁は残す
- ☒ 食塩が含まれる食べ物を食べる回数を減らす（味噌汁、漬物、佃煮など）
- ☒ 味見せずに調味料を付けない（「かける」より「つける」）
- ☒ 栄養成分表示（食塩相当量）を確認する
- ☒ カリウムを多く含む食品を摂る（海藻類、納豆、野菜など）



禁煙のうれしい効果！

- 20分後……血圧や脈拍が正常な値に近くなる。
- 24時間後……運動能力が改善される。心臓発作を起こしにくくなる。
- 2日後……味やにおいの感覚が戻り始める。楽に呼吸できる。
- 1～3週間後……味覚が正常になり、歩くことが楽になる。
- 1～9カ月後……全身に血液がいきわたり顔色がよくなり、呼吸も楽になる。
- 5年後……肺がん、心臓発作の確率が半分になる。
- 10年後……口腔、咽頭、食道、膀胱（ぼうこう）、腎臓、膵臓がんになる確率が下がる。認知症になる確率が下がる。



禁煙は早いと越したことはありませんが、遅すぎるといってもありません。禁煙外来なども情報提供ができますので健康対策課へ相談してください。

出費も減るよ