# 健康大阪さやま21×食育 ひろば

令和４年８月号

みなさん、こんにちは。毎日、暑い日が続き、夏バテになっていませんか？
今月は、「特定健康診査・特定保健指導」と、野菜の上手な摂り方についてお伝えします！

## 1年に1度の健康チェック！特定健診

### 特定健診（特定健康診査）とは？

特定健康診査は、高齢者の医療の確保に関する法律に基づき、保険者が実施することになっている「健診」のことで、問診、身体測定、血圧測定、血液や尿の検査などを行います。

健診で、 メタボリックシンドロームや高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を早期に発見することで、早期対策や改善に結びつけることができます。

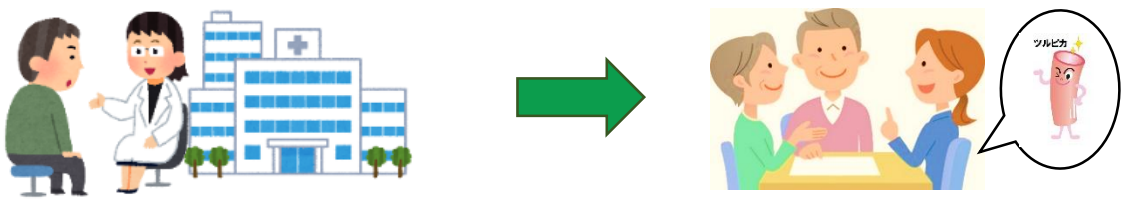
大阪狭山市では、国民健康保険の方を対象に、6月1日から令和5年3月31日の間に1回受診いただけます。（4月1日現在で国民健康保険の資格がある40歳以上の人には、5月下旬に受診券を送付しています）受診券の再発行などについては保険年金グループ（349-9471）へお問い合わせください。国民健康保険以外の方は、ご加入の保険者が実施している健診を受診してください。

## 健診の後は特定保健指導をご活用ください

生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による予防効果が多く期待できる方に対し、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）が生活習慣を見直すサポートをします。

今年度、国民健康保険加入者で特定保健指導面談を受けられた方は、スマートフォンで運動指導が受けられる運動アプリ「WEBGYM（ウェブジム）」を90日間無料でご利用いただけます。約1500種類の運動メニューを視聴でき、好きな時間・場所で、ご自身にあった運動、ストレッチやヨガなど気分に合わせてお楽しみいただけます。運動習慣を無理なく生活の一部に取り入れましょう。特定保健指導の対象になった方には、個別にご案内をお送りします。詳しくは案内をご覧ください。

※特定保健指導は原則対面形式の面談ですが、ご都合が合わない方のためにスマートフォンを用いたオンラインでの面談をモデル実施しています。（対象：6～11月の間に特定健康診査を受診し、特定保健指導の対象になられた方、定員：14名）



【発行】大阪狭山市健康福祉部健康推進グループ（保健センター）
大阪狭山市ホームページ> 医療・福祉・障がい者・高齢者> 健康> 健康大阪さやま21×食育ひろば

# 8月は大阪府の「食育推進強化月間」です！

**大阪府**では、夏休みで生活習慣が乱れやすい**8月**を「大阪府食育推進強化月間」とし、
「**野菜バリバリ朝食モリモリ！みんなで育む元気な食**」を合言葉に食育の取り組みを進めています。
また、**毎月19日**は「**野菜バリバリ朝食モリモリ推進の日**」です。
「**野菜をたっぷりとり、朝食をしっかり食べる**」など食生活を見直す機会にしてみましょう！

大阪府が出している【食生活を見直す7つのメッセージ】の一つに「野菜バリバリ！野菜は朝・昼・夕で1・2・2、1日5皿食べましょう！」とあります。
国も**１日350ｇ以上の野菜をとること**を推奨しています。
野菜の小皿一皿分で約70gの野菜がとれると言われているので、1日5皿とることで350gとれたことになります。

**8月31日**は、野菜の日！
野菜を美味しく食べましょう！

野菜はビタミン・ミネラル・食物繊維等の重要な供給源です。特に**旬**の野菜は美味しく、栄養価が高い上、安く購入できます。また**鮮度**も大切です。とうもろこしなど鮮度がよければ生でも食べられますよ。

なすび、ズッキーニ、トマト、かぼちゃ、とうもろこし、きゅうり　など

## お野菜たっぷりレシピ集！

## No.54.　夏野菜のキッシュ

**お野菜たっぷりメニュー**
1人分で90gのお野菜がとれます。
好きな野菜を入れてくださいね！

**«材料（6人分）»**

☆大阪狭山産の農作物です

| | | |
|---|---|---|
| | ☆パプリカ（赤） | 1/4個 |
| | ☆パプリカ（黄） | 1/4個 |
| | ☆ズッキーニ | 1/2本 |
| | ☆玉ねぎ | 1/2個 |
| | ☆なす | 1本 |
| | ☆かぼちゃ | 100g |
| | ☆ミニトマト | 6個 |
| | 冷凍枝豆 | 50g |
| | ブロックベーコン | 60g |
| | 卵 | 2個 |
| A | 牛乳 | 100cc |
| A | ピザ用チーズ | 50g |
| A | コンソメ | 小さじ1 |
| | 冷凍パイシート | 1枚 |
| | オリーブ油 | 大さじ1 |

1/6カット

« 1食あたり »
エネルギー 270kcal、
塩分 0.9g、
約160円、
調理時間30分
（焼き時間を除く）

**«つくり方»**

①タルト型にオリーブ油（分量外）をキッチンペーパーで塗る。冷凍パイシートは室温に戻しタルト型よりも少し大きめに伸ばし、型に合わせて敷く。
②パプリカ（赤、黄）、ズッキーニ、玉ねぎ、なす、かぼちゃ、ブロックベーコンは適当な大きさに切る。
③かぼちゃは電子レンジ（600W）で1分、加熱する。
④フライパンにオリーブ油を熱し、かぼちゃ以外の②を軽く炒める。
⑤粗熱をとった③④、鞘から出した冷凍枝豆を混ぜ合わせ、①に敷き詰める。
⑥ボウルに卵を溶き入れ、Aを混ぜ合わせ⑤に流し入れる。
⑦⑥に、半分に切ったミニトマトを上に並べ、180度のオーブンで30分焼く（様子を見ながら焼き加減を調整してください。）
⑧6つに切り分ける。

## 8月イベント情報

●毎週土曜日　**地元野菜の販売**（JA大阪南女性会大阪狭山支部東池尻班会員による）東池尻児童遊園（雨天：東池尻会館）（午前9時～売り切れ次第終了）
●毎週日曜日　**地元野菜の販売**（大阪狭山市フレッシュ朝市連絡会）JA大阪南狭山西支店横（午前8時～売り切れ次第終了）

**毎月19日は食育の日です！**

**食育の日に、自分や家族の「食」について振り返ってみませんか？**

【発行】大阪狭山市健康福祉部健康推進グループ（保健センター）