



郷土料理 — 近畿 —

奈良県 柿の葉寿司



塩で締めたサバを酢飯と一緒に柿の葉で包んだ押し寿司。夏祭りのごちそうとしてつくることも。



【歴史】

諸説ありますが、江戸の中頃に高い年貢を課せられていた紀州（和歌山県）の漁師がお金を捻出するために、夏サバを塩で締め、峠を越えて奈良県の吉野川沿いの村へ売りに来たとされています。酢飯と柿の葉に防腐効果があり、海のない奈良県に輸送するための工夫といえますね。

おいしく食べて健康に近づこう！

柿の葉寿司でよく使われるサバなどの青魚には**オメガ3脂肪酸**が豊富に含まれています。オメガ3脂肪酸は**体内で作ることができない**必須脂肪酸の1つで健康維持に欠かせない栄養素です。食事のなかで意識的に取り入れるようにしましょう。



健康診断 生活編



健康な生活を送るためには、適正体重の維持、バランスの取れた食事、運動習慣、禁煙、節酒が大切です



適正体重を維持しよう！

自分自身の適正体重はBMIという指標で確認することができます。

$$\text{体重(kg)} \div \{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}\} = \text{BMI}$$



$$\boxed{} \div \{ \boxed{} \times \boxed{} \} = \boxed{}$$

例) 体重55kg、身長160センチの場合 $55\text{kg} \div \{1.6\text{m} \times 1.6\text{m}\} = \mathbf{21.5}$

年齢(歳)	18~49	50~64	64~
目標とするBMI (kg/m ²)	18.5~24.9	20.0~24.9	21.5~24.9

運動習慣を身につけよう！

◎ 1日8,000歩以上歩く
(または同等の身体活動を行う)



ウォーキング



階段昇り降り



自転車に乗る

◎ 息が弾み軽く汗をかく程度の運動
を週60分以上行う



ジョギング

腕立て伏せ



スクワット

運動習慣は続けることが大切です。
それぞれの生活スタイルに合わせて取り組みましょう！

アルコールは適量を！

「節度ある適度な飲酒」として 1日平均純アルコールで約20gとされています。
純アルコールの求め方：お酒の摂取量(ml)×アルコール濃度×0.8

例) 500mlのアルコール5%ビール
→ $500\text{ml} \times 5\% \times 0.8 = \mathbf{20\text{g}}$



年齢・性別・体質、体調等で受ける
影響が異なるため、お酒を飲む時は
無理しないよう心がけましょう



健康診断 食事編



健康診断の数値を改善するためには、日々の食生活の見直しが大切です。
無理な食事制限ではなく、**継続できる食習慣**を身につけましょう。
ご自身のペースでできることから1つずつ始めてみましょう！



検査項目ごとのワンポイントアドバイス



血圧が高い方へ 減塩を意識しましょう！

- ☑食卓に調味料を置かない。
- ☑調味料は小皿に取り分けて「つける」ようにする。
- ☑香辛料やだしを活用する。
- ☑麺類の汁は残す。
- ☑野菜を積極的にとる。



血圧計で
今の血圧をチェック！

コレステロールが高い方へ 脂質の質を見直しましょう！

- ☑揚げ物や脂身を控える。
- ☑魚や大豆製品を増やす。
- ☑卵類を控えめに。
(鶏卵は1日1個程度を目安)
- ☑野菜・海藻・きのこを増やす。
- ☑食べすぎに注意する。



血管年齢で
血流をチェック！

中性脂肪が高い方へ 糖質の摂りすぎに注意！

- ☑ラーメンライスやうどん定食など、炭水化物同士の組み合わせは控える。
- ☑夜遅い時間の食事は避ける。
就寝3時間前までが理想的。
- ☑お菓子や甘い飲み物などの間食を見直す。
- ☑お酒は適量を守る。



糖化度で
食事バランスをチェック！

肥満が気になる方へ 食べ方を見直しましょう！

- ☑大食い・早食い・朝食欠食は避ける。
- ☑よく噛んで、ゆっくり食べる。
- ☑夜食や間食を控える。
- ☑野菜から先に食べる。



体組成計で
身体のバランスをチェック！

その他の気になる項目に関しても、お気軽にご相談ください♪

今月のおすすめレシピ



かぼちゃ型卵焼き
&
おばけパンプキン



Let's おばけパーティー

★王子店がレシピ考案しました★