

# 診療所だより



煤ヶ谷診療所  
浅松医師

## 減量と健康について

清川村の皆さんこんにちは。今月は浅松が担当します。

日々の診療の中で「体重を減らしたい」というお悩みは、非常に多く聞かれます。減量は見た目だけでなく、高血圧や糖尿病といった生活習慣病の予防・改善に直結する、未来の健康への大切な投資です。健康的な減量の鍵は「無理なく続けられる小さな変化」です。

減量でまず大切なのは食事の管理です。厳しい食事制限ではなく、まずは「野菜を多めに取る」「早食いをやめる」など、現在の食習慣習に小さな改善を加えましょう。

運動も非常に大切な要素です。「毎朝家の周りを散歩する」「エレベーターではなく階段を使う」など、簡単に始められることから、運動量を増やす工夫をしていきましょう。

意外と知られていませんが、実は睡眠も大切な要素です。睡眠不足は食欲を増進させるホルモン(グレリン)を増やし、減量を妨げます。質の良い睡眠を7時間以上は確保するようにしましょう。

「たった1kg」の減量でも、血圧や血糖値に良い影響をもたらします。焦らず少しずつ、健康的な生活習慣を取り入れていきましょう。

当診療所では、一人一人の状態に合わせた、減量のアドバイスを行っています。心配なことや始め方が分からない場合は、どうぞお気軽にご相談ください。

**1月休診日：1月31日(土)**

問 県立煤ヶ谷診療所 ☎(288)1352

清川村健康増進食育サポーター

もみじ会

## かんたん 健康レシピ

### かぼちゃのチーズサモサ



材料：2人分

- ・かぼちゃ(正味) ..... 100g
- ・プロセスチーズ ..... 20g
- ・カレー粉 ..... 小さじ1
- ・餃子の皮 ..... 6枚
- ・サラダ油 ..... 小さじ2

栄養成分表示 (一人分)	
エネルギー	167kcal
タンパク質	5.3g
脂質	7.2g
炭水化物	23.1g
食塩相当量	0.3g



#### 作り方

- ① かぼちゃは種とワタをとり、ラップをして電子レンジ(600w)で3~4分柔らかくなるまで加熱する。
- ② ボウルにかぼちゃを入れてつぶし、小さく切ったチーズ・カレー粉を加えて混ぜる。
- ③ ②の具を6等分に分け餃子の皮にのせ、半分に折り、縁に水を付け、フォークで縁を軽く押さえる。
- ④ サラダ油をはけで塗り、オーブントースターで5分ほど焼き色が付くまで焼く。

清川村健康増進食育サポーターもみじ会

食育アドバイザーとして、地域の健康づくりをサポートするボランティアです。

問 子育て健康福祉課健康福祉係 ☎(288)3861