

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、非常によく聞かれます。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



| | |
|-------|---------|
| 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 |



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

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等分にわけ餃子の皮にのせ、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