



平成25年7月19日  
香川県東讃保健福祉事務所

### ◆◆◆健康診断を受けていますか？◆◆◆

香川県では、40歳以上の方を対象としたメタボ健診（特定健診）の受診率は40%程度、各種がん検診の受診率も20~30%程度と、受けていない人のほうが多い状態が続いています。受けない理由を尋ねたところ、時間がない、面倒、元気だから・・・と。しかし、実はがんになる人は2人に1人いて、3人に1人はがんで亡くなっているのです。決して人ごとではありません。今、がんは治る時代になってきました。特に早期がんで治療を受ければ、非常に高い確率で完治します。ただし、早期がんは症状がでませんから、定期的な検診でチェックすることが大事。最近も、お笑い芸人が早期胃がんの手術をしてすっかり元気になっていますね。また、メタボ健診も受けた人の半数は何らかの

異常が見つかっています。血圧やコレステロール、血糖値が高くても、痛くも痒くもないので放って置きがちですが、血管は傷み始めています。動脈硬化が始まっているのです。高血圧と高コレステロールなど複数の異常が現れてから10~15年後には傷んだ血管が破れたり詰まったりして心疾患や脳血管疾患を起こすというデータもあります。

健診で何か見つかったら、食事や運動など生活習慣を見直すと血管を今以上傷めずに、ずっと元気で過ごせます。ぜひ毎年メタボ健診やがん検診を受けて体のメンテナンスをし健康な毎日を手に入れましょう。



がん征臣イメージキャラクター  
ソウキくん

### ◆◆◆熱中症に注意しましょう！◆◆◆

暑くなってくると、毎日のように熱中症についてのニュースを聞きますね。

意識がなくなるなど重症になれば大変危険ですが、適切な予防をすれば防ぐことができます。

自分の体調の変化に気をつけるとともに、周囲の人にも気を配り、予防を呼びかけあいましょう。

症状	予 防 法
<b>軽</b> めまい 立ちくらみ 筋肉痛 汗がとまらない	<b>水分・塩分補給</b> ●まずは、のどの渇きを感じなくても、水や麦茶で水分補給。（起きた時、寝る前、入浴の前後もコップ1杯程度ずつ） ●屋外での作業やスポーツ時など短時間で大量の汗をかく場合は、スポーツ飲料や経口補水液で水分と塩分を補給。ただし、糖分も入っているので、糖尿病の方は医師に相談を。
<b>中</b> 頭痛 吐き気 体がだるい 虚脱感	<b>暑さを避ける</b> ●扇風機やエアコンを使った温度調整 ●日傘や帽子の使用 ●日陰の利用 ●こまめな休憩 ●通気性のよい吸湿・速乾の衣服着用
<b>重</b> 意識がない けいれん 高体温 呼びかけに対し返事がおかしい	

#### 熱中症が疑われる人がいたら

- 1 涼しい場所へ避難させる
- 2 身体を冷やす
- 3 水分・塩分を補給する

自力で水を飲めない、意識がない場合は、直ちに救急隊を！

# ★★★野菜たっぷりうどん店情報★★★

香川県民はやはりうどん好き！。平成23年の県民健康・栄養調査では、20歳以上の男性の約4割、女性は約3割の人が週に2～3回以上うどんを食べていました。

しかし、野菜の摂取量は全国ワースト1位2位を争うほど少なく、うどんや中華めん類を食べている場合は、さらに野菜が不足していました。

そこで今回は、食育月間(6月)に管内のうどん店で見つけた野菜たっぷりメニューをご紹介します。うどんを食べる時も野菜を添えて♪ 野菜をたくさん食べて、暑い夏を元気に乗り切りましょう！

## ぶっかけ・サラダうどん♪



**根っこ志度店**(さぬき市志度)の「トマトぶっかけ」。トマトがたっぷりと添えられています。



**麺工房六車**(東かがわ市湊)の冷麺風「サラダうどん」。きゅうり、トマト、椎茸、わかめ等が添えられています。

## 野菜サラダ♪

**津田の松原SA**  
(さぬき市津田)



**こがね製麺所 志度店**  
(さぬき市志度)



**手打ちうどん宮川**  
(東かがわ市引田)

## 一品料理♪



**はなまるうどん志度店**(さぬき市志度)の「コクうまサラダうどん」(左)と**さぬきうどん笠堂や**(さぬき市長尾)の「ヘルシーぶっかけ」(右)。サニーレタス、オクラ、かぼちゃ、プチトマト等が添えられています。ドレッシングで食べるサラダ感覚のうどんです。



**さぬきうどんみさと**  
(さぬき市長尾)のごま和え



**亀城庵**(さぬき市志度)の白和え(左)と酢の物(右)。

両店とも、他にも日替わりで野菜の小鉢が並んでいます。

簡単にできる野菜料理です。

野菜もいっぱい食べて元気になりましょう！！

うどん県。うどんだけじゃなく野菜もね♪

おてがる野菜料理レシピ

## ピーマンチーズ焼き

材料	2人分
ピーマン	3個
ピザ用チーズ	大さじ6ぐらい
しらす干し	大さじ2ぐらい

### 作り方

- ①ピーマンはたて半分に切り、種を除く。
- ②ピーマンにピザ用チーズとしらす干しをのせる。
- ③オーブントースターで7～8分焼く。

★チーズはとろけるスライスチーズを小さくしたものでもよいでしょう。



参考：クックパッド