

進めよう! 岡垣町の健康づくり 10 カ条  
第 3 条 3 食に野菜をしっかり食べよう

## バランスの良い食事で生活習慣病を予防しましょう

食生活の乱れは生活習慣病と深い関わりを持っています。良い食生活は生涯の健康づくりの基盤です。また、生活習慣病は、野菜を積極的に食事に取り入れることで予防できることが知られています。朝・昼・晩の食事に、旬のものを中心としたいろいろな野菜を取り入れるなど、バランスの良い食事を心掛けましょう。

### 主食・主菜・副菜の役割

- 主食 (ごはん、パン、麺類など) = 熱や身体を動かすためのエネルギー源になります。
- 主菜 (肉、魚、卵、大豆など) = 身体の血や肉をつくります。
- 副菜 (野菜、きのこ、海藻など) = 身体の調子をととのえます。

### 1 日に摂取する野菜の量は 350g が目安

1 日の野菜の摂取量を増やすことは、体重のコントロールや循環器疾患、糖尿病などの予防につながります。野菜料理を 1 食 1 皿以上・1 日 5 皿以上食べることを目指しましょう。

問い合わせ 健康づくり課



## 不妊症に悩む人を支援! 先進医療の費用を助成します

県では、不妊治療の経済的負担を減らすため、保険診療による特定不妊治療と併用して全額自己負担の治療となる「先進医療」を受けた人に対し、右表のとおり費用の一部を助成します。詳しくは県公式ホームページをみてください。



問い合わせ 先進医療支援専用窓口  
☎ 092-472-5750

#### ●対象医療

1 回の特定不妊治療 (保険診療) と併用して実施した先進医療

#### ●助成額

先進医療に要した費用 (全額自己負担) の合計額の 7 割 (上限 5 万円)

### ヘルシー クッキング

No. 374 ~カルシウムをとろう~

## バナナのマスカルポーネのせ

#### 8 人分の材料

- バナナ 3 本 ●砂糖 大さじ 1
- くるみ 20g ●バター 10g
- マスカルポーネチーズ 1 パック (エスプレッソソース付き)



#### 作り方

- ①バナナは皮をむき、厚めの輪切りにする。くるみは粗く砕いておく。
- ②フライパンにバターを熱し、①のバナナと砂糖を入れて炒める。
- ③ボウルにマスカルポーネチーズとエスプレッソソースを入れて混ぜ合わせる。
- ④器に②を並べて③をかける。その上にくるみをのせる。

監修 岡垣町食生活改善推進会 (ヘルスマイトの会)

#### 1 人分の主な栄養価

エネルギー112kcal、たんぱく質1.1g、カルシウム17mg