

## 夏野菜のガパオご飯

禁煙中でストレスが伴うと、体内ではビタミンCを多く消費します。また、自分がたばこを吸わなくても、周りの人が吸っていると、たばこの煙に含まれる有害物質による酸化を防ごうとして、やはりビタミンCを消費します。ビタミンCを豊富に含む夏野菜を手軽にたくさんとれるレシピです。



カロリー (1人分): 519kcal 塩分 (1人分): 2.3g

### ～材料(2人分)～

|       |           |          |      |
|-------|-----------|----------|------|
| 鶏ひき肉  | 150g      | (A)      |      |
| 玉ねぎ   | ¼個 (50g)  | 油        | 大さじ½ |
| なす    | ½本 (50g)  | にんにく     | ½かけ  |
| ピーマン  | 1個 (30g)  | (B)      |      |
| 赤パプリカ | ¼個 (40g)  | ナンプラー    | 小さじ2 |
| パジル   | 4～5枚      | オイスターソース | 小さじ2 |
| 卵     | 2個        |          |      |
| 麦ご飯   | 2杯 (300g) |          |      |

※麦ご飯は白米でも代用できます。  
※ナンプラーは薄口醤油でも代用できます。

### 作り方



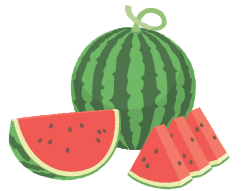
- 1 玉ねぎ、なす、ピーマン、赤パプリカは1cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。
- 2 フライパンに(A)を入れて火にかけ、にんにくの香りがしてきたら、鶏ひき肉、玉ねぎの順に炒める。火が通ってきたら、なす、ピーマン、赤パプリカを加えて炒め、パジルを手でちぎって入れ、(B)を加えて味を調える。
- 3 別のフライパンに油(分量外)をひき、目玉焼きを作る。お皿にご飯と2を盛り付け、目玉焼きをのせる。

【レシピ考案・監修】 管理栄養士 柴田 真希

職場内で回覧をお願いいたします

協会けんぽだより

# まめだすか



令和5年7月号 vol.58

## できることからコツコツと! 高血圧対策に取り組みましょう

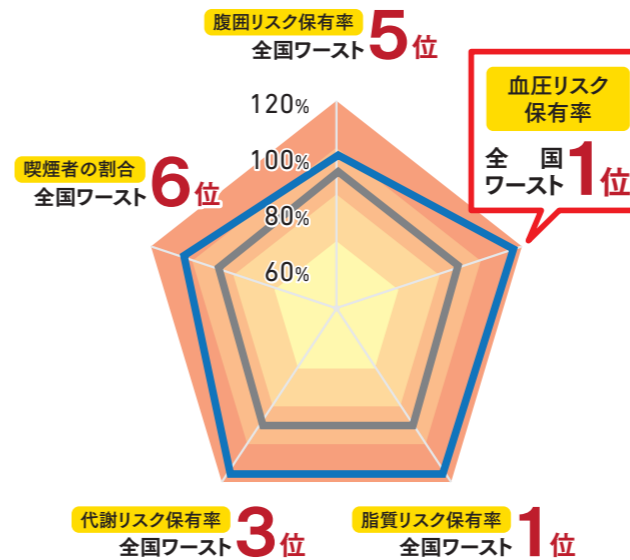
秋田支部の血圧事情をご存じでしょうか?

男女ともに血圧リスクは  
全国ワースト1位です

令和2年度 生活習慣病予防健診データ

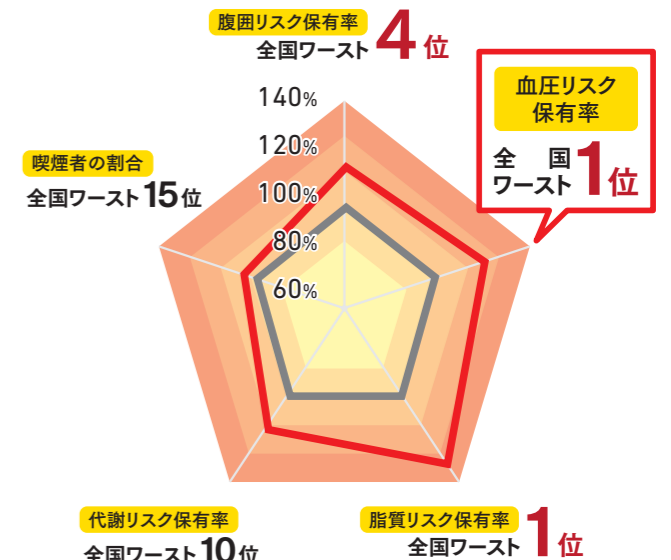
### 男性

秋田 全国



### 女性

秋田 全国



出典：令和2年度生活習慣病予防健診データ



## 医療機関の受診勧奨等にお役立ていただけるポスターを配付しています!

事業所内の受診勧奨にお役立ていただけるポスターをデータ(CD-R)にて提供しています。ご希望の事業所様は、秋田支部保健グループまでお問合せいただきますようお願いいたします。

お問い合わせ 保健グループ 018(883)1893

### 編集後記

暑い日が続くと、ついつい冷たい麺料理ばかり食べてしまいます。麺単体では、栄養不足になってしまうので、野菜やお肉をプラスしてサラダうどんやサラダそうめんにして食べています! 皆さんも夏バテには十分注意してお過ごしください。(すずき)

発行元・お問い合わせ

全国健康保険協会 秋田支部  
協会けんぽ

〒010-8507  
秋田市旭北錦町5-50  
シティビル秋田2階  
電話：018-883-1841  
FAX：018-883-1451  
■協会けんぽホームページ■  
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/>



## はいえん 「排塩」のススメ

高血圧対策として「減塩」に取り組むことはとても大切ですが、あわせて取り組んでいただきたいのが「排塩」です。余分に摂取してしまった塩分を体の外へ排出する「排塩」にはカリウムが有効です。

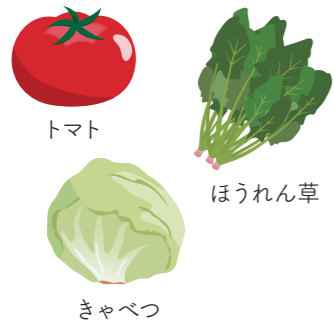
カリウムを含む食材を積極的に食べて高血圧対策に取り組みましょう。

### カリウム

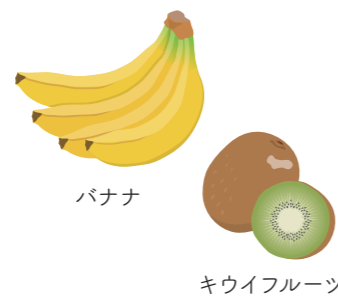
塩分(ナトリウム)の吸収を防いで体外への排出を促す作用があります。

#### カリウムを多く含む食材

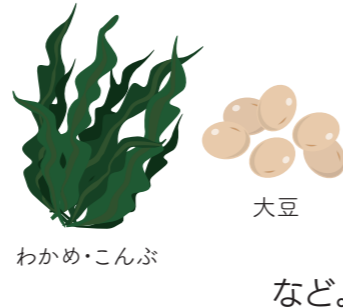
##### 野菜



##### 果物



##### 海藻類・豆類



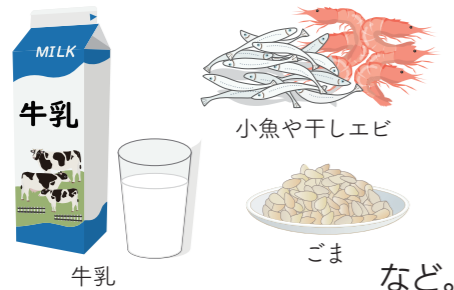
カリウムは水溶性のため、生で食べるかスープやみそ汁で食べるのがおすすめです！

高血圧対策としてカルシウム・マグネシウムも積極的にとりましょう！

### カルシウム

カルシウムが不足すると、血管を収縮させて血圧の上昇を招くため、必要不可欠な栄養素です。

#### カルシウムを多く含む食材



### マグネシウム

血管を広げ、血圧を下げる働きがあります。

#### マグネシウムを多く含む食材



## 健診結果に「要治療」「要精密検査」の項目があったら必ず医療機関を受診しましょう！

協会けんぽでは、健診の結果、血圧・血糖値・LDLコレステロール値が高く、医療機関への受診が必要と判断され、受診されたことが確認できない被保険者様(お勤めされているご本人)の方に対して、医療機関を受診していただくための通知を直接ご自宅にお送りしています。

重症化を防ぐためには、医療機関の早期受診がとても大切です。健診結果に「要治療」「要精密検査」の項目があったら必ず医療機関を受診してください。

### 未受診者に対する受診勧奨業務について

健診で要治療等と判定された方に対して、医療機関へ早期に受診いただくためのご案内を行っています。

令和5年度は、文書や電話によるご案内を「株式会社エム・エイチ・アイ」に業務委託しています。

つきましては、委託先からご本人様もしくは事業所様にご連絡させていただくことがありますので、取次ぎ等ご理解ご協力のほどよろしくお願いします。



## 「受動喫煙防止宣言施設」を募集しています

協会けんぽ秋田支部では、秋田県と共同で「受動喫煙防止宣言施設」を募集しています。

宣言いただいた施設・事業所様には秋田県知事と市町村長(秋田市を除く)と協会けんぽ秋田支部長連名の登録書を交付します。

健康経営宣言で受動喫煙対策に取り組んでいる事業所様はぜひご登録ください！

### ●ご登録いただける区分は2種類●

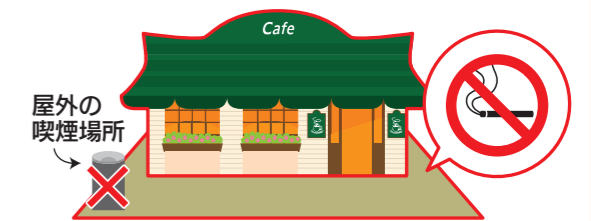
#### 屋内禁煙施設



##### 要件

屋内に喫煙可能な場所を設置しないこと

#### 敷地内禁煙施設



##### 要件

敷地内に喫煙可能な場所を設置しないこと



施設の種類によっては登録できる区分が異なります。詳しくは秋田県ホームページをご確認ください。

