



早いもので2月。立春の季節でもあります。その前日は豆まきをしたり、恵方巻を食べたりさまざまな行事が各地で行われていますね。あまり知られていないのですが2月は全国生活習慣病予防月間でもあります。日頃の生活をこの機会に一度見直していきましょう。

スローガン

1月23日を一無、二少、三多の日とされています。「一無」は禁煙と無煙、「二少」は小食と少酒、「三多」は体を動かし、よく休み、多くのものに接することが由来です。このテーマを元に2月ではさまざまなイベントや啓発運動が行われています。

生活習慣病とは

健康的と言えない生活習慣が関係している病気の総称です。高血圧や糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症など健康診断などで指摘はされますが、症状がないことも多く、自覚しにくいものです。ですが放っておくと心筋梗塞、脳梗塞といった大きな病気につながりやすいです。次からは、生活習慣病予防について食生活の面からお話していきます。



コンビニエンスストアの活用の仕方

みなさんのすぐ身近な存在としてコンビニがあります。毎日利用するなんて方もいるんじゃないでしょうか？たくさんの組み合わせからバランスのとれた食事を行うことができます。大事なポイントがあるのでこのポイントをおさえて上手に活用しましょう。

主食、主菜、副菜からそれぞれ決められた数のメニューを選びます。1つのカテゴリに偏らないことが選択のポイントです。

主食 1種類 1食あたり

ごはん・麺・パンなど
エネルギーとなる、お米や麦等の穀類。
主に炭水化物と脂質。

主菜 1種類 1食あたり

お肉・お魚などを使ったおかず
身体をつくる、肉・魚・卵・大豆など。
主にタンパク質。

副菜 2種類 1食あたり

野菜を使ったおかず
身体の調子をととのえる、野菜など。
主にビタミンやミネラル。

乳製品・果物 各1種類 1日あたり

牛乳・ヨーグルトなど
身体の調子をととのえたり、
体をつくるもの。

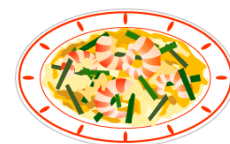
大事なポイントは図のように主食、主菜、副菜、乳製品・果物から決められた品目を食べることです。これを守り好きな組み合わせを探しながら食べて、より楽しみながら健康的な食生活を目指しましょう。

おすすめの料理

2月はまだまだ厳しい寒さが続きます。体の中から温めてくれる食材を使ったレシピを紹介します。

海老ニラ炒め

(下準備) 海老 10尾は殻と背ワタを取って水洗いし、二等分にす。ニラ 1束は水洗いして根元を切り落とし、長さ3cmに切る。卵 2個は溶いておく。



- ① フライパンにサラダ油大さじ1を強火で熱し、卵を一気に流し入れ、菜箸で大きく円を描くように混ぜ、半熟状態でいったん取り出しておく。
- ② フライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱し、海老を炒め、海老が赤くなったらニラを加えてサッと炒め合わせる。
- ③ 酒大さじ1、みりん大さじ1、醤油小さじ2を加え、全体に絡まったら卵を戻し入れサッと合わせて器に盛りつける。

えびには体を温める効果や、「腎」、「気」、「精」を補う作用があるため、男女ともに性機能が低下している人、高齢者の骨粗鬆症予防・認知症の予防、成長期の子供にも勧められます。

ニラは辛味のある食材なので気の巡りや血行を促進する効果や寒気を伴う風邪などの症状緩和におすすめです。海老に炒めめで寒い冬を乗り切りましょう。

すまいる薬局作成

資料：特定非営利活動法人日本成人病予防協会
e-ヘルスネット（厚生省）、ローソン研究所