

普段普通に食べているつもりでも、食べすぎや油っこい食事などの食習慣がみられます。しかし、油脂類を一切摂取しなかったり、野菜だけを食べたりといった食事をすれば、カラダに必要な栄養素が不足してしまいます。1日3食バランスのよい食事をとることを心がけましょう。

健康  
レシピ

Presented by 町管理栄養士

「脂質異常症予防」

たっぷりきのこ  
たけのこ混ぜごはん



鶏そぼろ丼



たっぷりきのこ  
たけのこ混ぜごはん

【材料】4人分

- まいたけ 1パック (100g)
- ぶなしめじ 1パック (100g)
- 鶏もも肉 (皮なし) 100g
- にんじん 40g
- たけのこ 100g
- 油揚げ 1枚 (16g)
- だし汁 80cc
- しょうゆ 大さじ2強 (40g)
- A 砂糖 大さじ2、小さじ1 (24g)
- みりん 大さじ1、小さじ1 (24g)
- 油 小さじ2 (8g)
- ごはん 520g
- あさつき 8g

栄養成分(1人分)  
エネルギー 346Kcal  
塩分 1.5g

【作り方】

- ① まいたけとぶなしめじは小房にわける。鶏肉は一口大よりやや小さめに切る。にんじんは3cm長さのせん切りにする。たけのこは3cm長さ、2mm幅の薄切りにする。油揚げは長い辺を半分に切り、細切りにする。あさつきは小口切りにする。
- ② フライパンに油を入れて火にかけ、鶏肉を炒める。
- ③ 肉の表面が全体に白っぽくになったら、まいたけ・ぶなしめじ・にんじんを加えてざっくりと炒める。油揚げとAを加えて強火で焦げないように炒め煮する。水分がなくなってきたら火からおろす。
- ④ 炊き立てのごはんに③を入れて混ぜ合わせ、あさつきを散らす。

食物繊維・植物性たんぱく質・青魚を積極的に摂りましょう

食物繊維…コレステロールや中性脂肪が腸内で吸収されるのをさまたげる働きがあります。  
⇒ゴボウ・ニンジン・大根などの根菜類、キノコ類、コンニャク、海藻類、果物など  
植物性たんぱく質…血液中のコレステロールや中性脂肪を減らす働きがあります。  
⇒煮豆、豆腐、納豆などの大豆製品  
EPA・DHA…悪玉(LDL)コレステロールを減らす働きがあります。  
⇒サバ、イワシ、サンマなどの青魚

鶏そぼろ丼

【材料】4人分

- 鶏ひき肉 240g
- 木綿豆腐 100g
- ごぼう 140g
- かいわれ大根 適量
- A 砂糖 大さじ1、小さじ1 (12g)
- しょうゆ 大さじ1、小さじ2強 (32g)
- みりん 大さじ1、小さじ1 (24g)
- おろししょうが 8g
- 油 小さじ2 (8g)
- ごはん 520g

栄養成分(1人分)  
エネルギー 409Kcal  
塩分 1.3g

【作り方】

- ① ごぼうはささがきにする。豆腐は軽く水切りする。
- ② フライパンに鶏肉・豆腐を入れて炒め、そぼろを作る。豆腐はそぼろ状になるようにくずす。火が通り、色が変化してきたらごぼうを加える。全体に油がまわったら、Aを加えて煮る。
- ③ ごぼうに火が通ったら、ごはんの上にかけて、かいわれ大根をトッピングする。

【問合せ先】健康増進課 ☎029-240-7134 (直通)

人間ドック・脳ドック費用の補助について

人間ドック費用の補助をはじめます！

国民健康保険に加入の方及び後期高齢者医療保険に加入の方を対象に、生活習慣病予防対策の一環として脳ドックの費用の一部を補助していましたが、平成30年度から人間ドックの費用の一部も補助対象とします。疾病の早期発見、早期治療により健康増進を図りましょう！

◆対象者 (下記の要件を満たしている方)

○国民健康保険に加入の方

- ①町で交付している国民健康保険被保険者証をお持ちの方  
※申請後、受診日までに国民健康保険の資格を喪失した方は補助対象となりません。
- ②平成30年4月1日現在で満40歳以上の方
- ③国民健康保険税を完納している世帯の方

○後期高齢者医療保険に加入の方

- ①町内に住所を有する後期高齢者医療保険被保険者証をお持ちの方
- ②後期高齢者医療保険料を完納している方

◆申込み等について

- ▶申込方法 印鑑・保険証を持参し、保険課(5番窓口)までお申し込みください。
- ▶受付期間 5月7日(月)～5月31日(木)
- ▶補助金額 25,000円(昨年度までは20,000円)  
(自己負担額については、医療機関等にお支払いください)
- ▶募集人員 国民健康保険加入者(200人)、後期高齢者医療保険加入者(80人)  
※昨年度補助を受けた方は対象となりません。  
※人間ドック・脳ドックの補助は重複して受けることはできません。  
※申込み順となるため、定員になり次第、締め切りとなります。
- ▶実施機関



名称	所在地	種別	自己負担額
桜ヶ丘クリニック	茨城町奥谷 1076	脳ドック	12,800円
水戸中央病院	水戸市六反田町 1136-1	人間ドック	17,120円
		脳ドック	18,200円
水戸協同病院	水戸市宮町 3-2-7	人間ドック	16,040円
		脳ドック(定員50人)	18,200円
茨城県総合健診協会	水戸市笠原町 489-5	人間ドック(定員20人)	15,942円
東関東クリニック	水戸市白梅 3-4-8	人間ドック	16,040円
筑波大学附属病院	つくば市天久保 2-1-1	人間ドック	41,960円
		脳ドック ※人間ドックのオプション	85,160円

【問合せ先】保険課 ☎029-240-7113(直通)

東関東クリニック

水戸市白梅3-4-8  
TEL 029-221-1200 FAX 029-221-1213

人間ドック  
各種健康診断  
**受付中**

医療法人社団  
**啓和会**

いばらき健康管理センター

水戸市見川町字丹下一ノ牧2131-143  
TEL 029-243-6220 FAX 029-243-6022