

# かぼちゃと長芋のチーズ焼き

野菜の量（皮などを除く）

100g / 350g

（350gは1日の野菜摂取目標量）



## 【材料2人分】

かぼちゃ	100g
長芋	100g
油	大さじ 1/2 強
スライスチーズ	2枚

## 【作り方】

- ① 長芋は7~8mm厚さの輪切りにして皮をむく。  
かぼちゃは5mm厚さの一口大に切る。
- ② 油を熱したフライパンに並べ、両面にこんがり焼き色を付ける。ふたをして蒸し焼きにする。
- ③ 竹串を刺して、火が通っているか確認する。一切れずつスライスチーズをちぎってのせ、チーズがとけるまで蒸し焼きにする。



## 1人分栄養価

エネルギー	162kcal
たんぱく質	6.1g
脂質	8.0g
食塩相当量	0.5g

## 調理時間

20分位

## 【お問い合わせ】

印西市中央保健センター  
千葉県印西市大森 2356-3  
TEL 0476-42-5595

## 旬の野菜 ～長芋～



- 出回り時期…通年で回りますが、収穫時期が2回あり、11月初旬～12月と3～4月頃が旬です。春の長芋は甘みや旨味が凝縮され、ねばりも強いのが特徴です。
- 選び方などのポイント…表面に凸凹や傷がなく、はりがあるものを選びましょう。切って売られているものは、切り口が茶色に変色していないものがよいでしょう。
- 栄養…古くから「山のうなぎ」と呼ばれるほど、滋養強壮に優れています。独特の粘り成分には、消化吸収を助け、胃腸の働きを活発にする働きがあります。水溶性食物繊維が豊富に含まれるため、血中のコレステロール値を下げ、血糖値の上昇を抑える効果が期待できます。

## 「健康づくり・生活改善」 やる？ やらない？

大きな問題が  
起きる前に、  
はじめましょう！



やったら…

時間やお金にゆとりが生まれて、家族や仲間と楽しく過ごしたり、趣味などに没頭することができ  
ます。また、国から保健予防施策の状況（ポイント化して比較）に応じて交付金が支給される制度  
があるため、皆さんの健康づくりの取り組みが市の国民健康保険を支えます。

やらなかったら…

透析、失明、心筋梗塞や脳卒中の後遺症が残る状態になり、

本人や家族の生活に大きな制限が加わってしまう人も…

旅行に行けない、外出が難しい、家族も介助で就労できず、家計が厳しくなることも考えられます。

生活習慣病関連の医療費が増え、日本の保険制度の存続が危ぶまれる事態に…

例えば、腎臓が機能不全になった場合に行う人工透析の保険者の医療費負担は年間500万円くらいかかります。  
その中でも、人工透析につながる疾患の40%（印西市の場合は半数）が糖尿病という状況にあります。  
このまま高齢人口が増えると患者数も増えるので、皆さんができるだけ健康にすごすことが必要です。

