

いんげんのごまマヨサラダ



野菜の量（皮などを除く）

75 g / 350 g

（350 g は 1 日の野菜摂取目標量）

【材料 2 人分】

いんげん	15 本（100 g 位）
にんじん	50 g
サラダチキン（プレーン）	40 g
マヨネーズ	大 1
めんつゆ（2 倍濃厚）	小さじ 2
すりごま	大さじ 1

【作り方】

- ① いんげんは食べやすい長さに、にんじんは千切りに切る。サラダチキンは食べやすい細さにさいておく。
- ② 鍋に湯を沸かし、いんげんとにんじんをゆでる。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせ、②とサラダチキンを和える。

【お問い合わせ】

印西市総合保健センター
健康増進課 健康支援係
千葉県印西市中央南1-4-3
コスモパレット パレットⅡ 2階
TEL 0476-33-3270



1 人分栄養価

エネルギー	103kcal
たんぱく質	6.7 g
脂質	6.6 g
食塩相当量	0.6 g

調理時間

15 分位

旬の野菜 ～いんげん～

- 出回り時期…年間を通して流通はしていますが、多く出回るのは5月～7月頃です。
- 選び方などのポイント…黒い斑点のない、色のきれいなものを選びます。
- 栄養…目の乾燥や視覚の正常化、免疫力に有効といわれるビタミンAが豊富です。
その他、コラーゲンの生成や脂質の代謝も手伝ってくれるビタミンCも、比較的多く含んでいます。

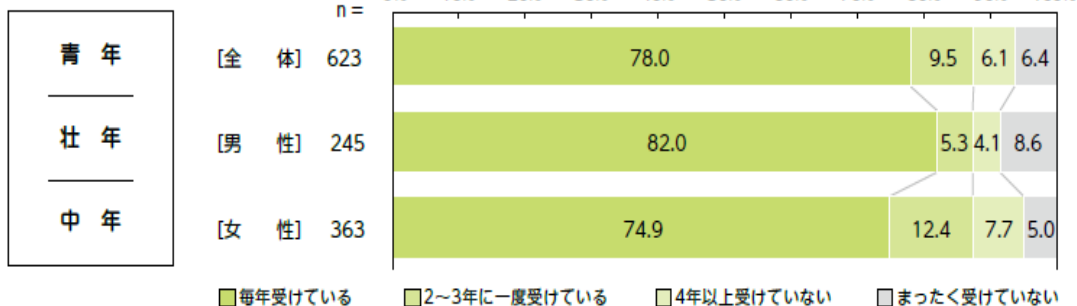


第3次健康いんざい21～印西市の現状と取り組み～

No.4 健康管理と生活習慣予防

市のアンケート結果では、健康診断を毎年受けていない人は、青年・壮年・中年で22.0%、高齢者で31.9%と高い状況です。また、理由の上位は、「時間が取れないから」が32.8%、「面倒だから」が24.8%となっています。印西市では、健康診査・各種がん検診の実施や受診しながら、生活改善が図れるよう支援します。また、健康情報コーナー・広報いんざい、ホームページ、SNSなどを活用し、健康づくりについての情報を発信しています。

◆健康診断受診の有無



◆健康診断を毎年受けていない理由

	健康診断の実施を知らなかったから	時間が取れないから	場所が遠い 交通手段がないから	費用がかかるから	面倒だから	かかりつけ医に 診てもらっているから
青年・壮年・中年	10.2	32.8	4.4	19.0	24.8	12.4
高齢者	0.6	3.6	2.4	3.0	8.3	53.3

(単位: %)