

みんなで目指せ、健康寿命日本一！

# 健康経営通信



令和4年9月21日 発行 秋田県健康福祉部健康づくり推進課

今月も、健康経営や健康づくりに取組む働き盛り世代の皆さんを応援するため、「みんなで目指せ、健康寿命日本一！健康経営通信」をお届けします。ご自身の健康や、職場や家庭での健康づくりにお役立てください。

## 健康に関するナゾを解こう！ 9月は健康増進普及月間です



夏の暑さから、秋の過ごしやすさを感じる季節になりました。

朝晩と日中の寒暖差が大きくなる時期ではありますが、「**食欲の秋**」「**スポーツの秋**」は、「**健康増進の秋**」でもあります。

9月は、厚生労働省が呼びかける「健康増進月間」で、全国的に健康づくりを働きかけが行われています。皆さまの職場やご家庭でも、健康づくりにプラス1の取り組みをしてみてくださいはいかがでしょう？

### 注目 ナゾトキに挑戦！

今年度のポスターには、スマート・ライフ・プロジェクトのアンバサダーである松丸亮吾さん考案の、老若男女誰もが楽しめるナゾトキが掲載されています。

問題と解答は、QRコードから、もしくはスマート・ライフ・プロジェクトのHP上からも確認できます。ぜひ、頭の体操でお楽しみください。

○ポスターナゾトキ 回答はこちら  
<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/riddle/>

健康寿命をのぼそう  
SMART LIFE PROJECT



スマート・ライフ・プロジェクトについて詳しくは、webサイトをご覧ください。  
▶ナゾトキの答えも掲載！



### 県立図書館で特別展示実施中

10月4日（火）まで県立図書館（秋田市山王新町14-31）で、「いきいき健康！無理なく続ける健康習慣」「親子で考えよう！からだのこと」をテーマに特別連携展示を実施しています。県立図書館HPからは、図書の貸し出し状況も確認できます。読書の秋にぜひ、ご利用ください。



## あと1皿野菜を食べよう 今月のレシピ「イカと玉ねぎのソテー」

秋の野菜が出回るこの季節に食べたい、あと一皿（70g）の野菜料理レシピを紹介します。今回は、中華風味のイカと玉ねぎのソテーです。

野菜1人分  
86g



### 材 料(4人分)

イカ…2杯 酒…大さじ1 玉ねぎ…200g  
しめじ…40g にら…50g いんげん…80g  
生姜…10g にんにく…5g オリーブ油…小さじ2  
①(中華だし…大さじ1/2 酒…小さじ1  
こしょう…少々)

### 作 り 方

- ①イカは腹わたを取ってから輪切りにし、酒をふりかけておく。
- ②いんげんは、下ゆでし3cm長さに切っておく。
- ③鍋にオリーブ油を熱し、みじん切りにした生姜、にんにくを炒める。
- ④③に厚めのスライスした玉ねぎを加えて炒める。
- ⑤さらに、①のイカを和える。
- ⑥4cm長さに切ったにら、小房分けしたしめじを加えて炒める。
- ⑦Aで調味し、最後に②のいんげんを加えて仕上げる。

栄養量(1人分)エネルギー 106kcal/食塩相当量 1.1g



イカは、年間を通して手に入る魚介類です。にらやにんにく、生姜で香味をつけることで、塩みが少なくても、満足する一品になります。

家庭でも、はじめよう!  
「秋田スタイル健康な食事」

県では「減塩」と「プラス野菜・果物」に配慮した  
「秋田スタイル健康な食事」をすすめています!

詳しくは  
こちら→



## 健診・検診の豆知識④ 忘れがちな健診・検診を、記念日のプレゼントに

あなたの大切な方は、今年、特定健診やがん検診を受診されていますか？

県では、健診を受診して帰宅した男性が、ふと感じた思いをエピソードとしたメッセージを、動画制作し、テレビコマーシャルと動画配信で放送しています。

忘れがちな健診・検診を、お誕生日や結婚記念日など、特別な日に受ける習慣にするのはいかがでしょうか？



動画は、ウェブサイト秋田健からもご覧いただけます。ぜひ、ご家族へのメッセージに御活用ください。

このコーナーの詳細は、  
ウェブサイト「秋田健」  
特設ページをご覧ください



発行元 秋田県健康福祉部健康づくり推進課 電話：018-860-1426 E-mail：kenkou@pref.akita.lg.jp

「みんなで目指せ、健康寿命日本一！健康経営通信」は、従業員向けの情報提供を

目的とした配布や掲示、社内広報等への掲載は自由とします。

上記以外の目的での使用については、お問い合わせください。

