

# 基本健康診査を受けましょう

## しのびよる生活習慣病…あなたは大丈夫？

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)という言葉聞いたことはありませんか。

腹囲(へそ周り)が男性85cm以上・女性90cm以上(男女とも腹部CT検査の内臓脂肪面積が100平方cm以上に相当するという目安)あり、以下の☆3つのうち2つ以上あてはまると、メタボリックシンドロームと診断されます。(高中性脂肪血症、低HDLコレステロール血症、高血圧症、糖尿病で薬剤治療中の方の場合はそれぞれの項目にあてはまります。)

- ☆血清脂質異常…①空腹時中性脂肪150mg/dl以上、②HDLコレステロール40mg/dl未満…①②のいずれか又は両方の方
- ☆高血圧…①最高(収縮期)血圧130mmHg以上、②最低(拡張期)血圧85mmHg以上…①②のいずれか又は両方の方
- ☆高血糖…空腹時血糖値110mg/dl以上の方

内臓脂肪の蓄積により、分泌される悪い物質が増えて、血管の炎症や血栓を作りやすい状態を起こします。また、動脈硬化を抑えるよい物質が減少して、動脈硬化が進みやすくなります。さらに心筋梗塞や脳梗塞発症の危険性が高くなります。

このような状態になる前に自分の健康状態を知って生活の見直しをしていくことが重要です。糖尿病・高血圧症・高脂血症といった生活習慣病の初期は自覚症状がほとんどありません。「元気だから」「何ともないから」と思っている、体の中は、悲鳴をあげる寸前ということもあります。生活習慣病は偏った生活習慣の積み重ねにより発症してきます。若い頃から自分の健康状態と生活習慣を見直すためにも**基本健康診査**を活用してください。

今年度から、対象年齢を「20歳以上」に引き下げています。仕事でどうしても平日は休めないで健診が受けられないという方には、休日健診を実施しています。また、子どもを預かってもらえないので健診が受けられないという方には、託児を行いますので、お気軽にお出かけください。日時と場所は、基本健康診査受診票に記載されています。なお、その日は都合が悪いという方、受診票はないが受診を希望される方は、以下の日程で実施しますので、住民課保健衛生係(☎0264(57)2001)までご連絡ください。

9月3日(日)	午後1時～午後3時	社会体育館	
9月4日(月)	午前8時半～午後3時	南木曾会館	(田立地区)
9月5日(火)	午前8時半～午後3時	南木曾会館	(妻籠地区他)
9月6日(水)	午前8時半～午後3時	南木曾会館	(蘭・広瀬地区)
9月7日(木)	午前8時半～午後3時	三留野分館	(与川・三留野地区)
9月8日(金)	午前8時半～午後3時	三留野分館	(北部・三留野地区)

# 農業情報ひろば

木曾農林振興事務所南木曾町支所(役場内)

## 丹波黒(大豆)

実ってますか？

お宅の畑の黒大豆はどの位の実が付いていますか？畑をのぞいてください。

収穫適期が近づくとつれづれの糖分量が増し、鞘の色が黒みを帯びてきます。黄色みを帯びてきた鞘の枝豆が美味しいのです。

### 〔枝豆を美味しくゆでるコツ〕

水1リットルに塩40g(大さじ2杯半)の湯で3〜5分茹でます。決して水に放さず、扇風機などで冷すことです。月見をしながら、丹波黒の枝豆をいただきます。

### 〔収穫するまでに難関を突破〕

マメシンクイガとカメムシ対策です。

「枝豆は食べることができたのに、黒大豆は収穫できなかった」と相談に見えた方がいらつしやいます。カメムシは、稲が固く実ってくるまで幼豆の汁を吸いにやっつけてきます。丹波黒として収穫する大

豆は、花が咲き終わる8月下旬と9月上旬に防除をおこないます。

\*注意 枝豆で食べる大豆には防除をしない

### 〔美味しく大豆を煮る方法〕

昨年大豆が残っていましたら作ってみましょう。

①大豆1カップ(150g)

②鍋に、水500cc、醤油大さじ2、砂糖70g、塩少々を入れ沸騰させます。

③鍋に洗った大豆を入れ、一晚おきます。翌朝汁気が無くなるまで弱火で煮ます。

お茶請けにお弁当のおかずになる一品です。

11月中旬には、美味しい丹波黒が実るようにがんばって栽培してください。

【美味しいモノ2品で】

今年の県茶振興協議会共進会で、田立の長瀬浩さんが県知事賞に、林正明さんが1等賞に入りました。美味しいお茶と黒豆煮を南木曾町振興の役者にしませんか。