

# 脳卒中警報発令中！

高齢化や生活習慣の変化などにより、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病などの『生活習慣病』が増加しています。中でも、鹿児島県の脳卒中死亡率は全国平均の1.5倍と大変高く、また、高齢者が要

介護者や寝たきりになる最大の原因も脳卒中です。脳卒中の予防には、食生活の改善や運動の習慣、定期的な特定健診受診などで脳卒中を予防することが大切です。

★**救急の備え〜チェックFAST (ファスト)で大事な人を守りたい〜**

脳卒中は、発症後すぐであれば、脳の血管に詰まった血の塊を溶かす薬を点滴で投与することで、救命率を高め、後遺症も軽くなる可能性があります。

本人は症状に気付かなかつたり、受診をためらったりしがちです。

「何だかいつもと違う、もしかして脳卒中？」と感じる異変があれば、3つのポイント(顔の麻痺、腕の麻痺、言葉の障がい)を確認し、

該当したらすぐに119番に電話を！



▲心房細動患者さんの脳をまもろうプロジェクトHPより引用



保健師

## 《脳卒中になる前に》

29年度の集団健診(特定健診および各種がん検診)を10月21日(土)〜23日(月)に保健センターで行います。

今年度まだ特定健診を受診されていない方はぜひ！お越しをお待ちしています。

『食』でもてなす『陸上競技の聖地』実現プロジェクト 監修 KAGO 食スポーツ

## 食の町のアスリート・食レシピ menu.7

### 【材料/1人分】

- |              |               |
|--------------|---------------|
| 豚ひき肉……………15g | にんにく……………0.3g |
| 麦みそ……………15g  | しょうが……………0.3g |
| 黒砂糖……………10g  | 酒……………1g      |
| 玉ねぎ……………10g  | みりん……………0.3g  |
| ニンジン……………2g  |               |



豚みそ

- ①ニンジン・玉ねぎ・にんにく・しょうがはそれぞれすりおろしておく
- ②鍋に豚ひき肉を入れて弱火で加熱し、肉の脂で炒める
- ③半量の黒砂糖を加えて混ぜる
- ④すりおろした玉ねぎ・ニンジン・麦みそ・酒を入れてよく混ぜ炒める
- ⑤残りの黒砂糖を加えて混ぜる
- ⑥にんにく・しょうが・みりんを加えて混ぜる
- ⑦よく混ぜひと煮立ちしたら完成

### 【栄養価/1食あたり】

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 熱量……………105kcal | 炭水化物……………14.8g |
| たんぱく質……………4.5g | 食塩相当量……………1.6g |
| 脂質……………2.9g    |                |

●ビタミンB1が豊富な豚肉と黒糖の甘みでつくった鹿児島ならではの豚みそです。