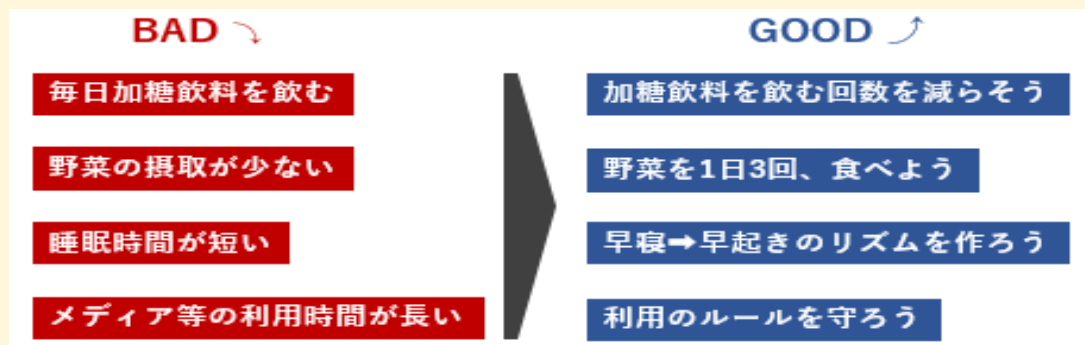




## 令和4年度小児生活習慣病予防健診(小学4年生)結果のポイント

香川県では小児生活習慣病予防と望ましい生活習慣の獲得を目的に全国に先駆けて県下の市町等で小学4年生及び中学1年生に健診を実施しています。

### 1 肥満傾向と関連がみられた主な4つの生活習慣とその対策



### 2 香川県では小児生活習慣病予防健診結果により早期診断・治療の機会があります

血液検査の異常値が疾患の早期発見に繋がる場合があります。症状がなくても、健診結果が「要医療」の場合は、まずかかりつけ医を受診しましょう。



管理栄養士  
おすすめ  
簡単レシピ

### 『管理栄養士おすすめ!具たくさん豚汁』



▼材料(3人分)

|              |       |
|--------------|-------|
| ・豚肉(1口大)     | 100g  |
| ・大根(いちょう切り)  | 120g  |
| ・人参(半月切り)    | 60g   |
| ・ごぼう(ささがき)   | 60g   |
| ・長ネギ(斜め薄切り)  | 60g   |
| ・こんにゃく(色紙切り) | 50g   |
| (アク抜き不要のもの)  |       |
| ・ごま油         | 小さじ1  |
| ・味噌          | 大さじ1  |
| ・だし汁         | 300ml |

#### 今月の栄養メモ

1杯で野菜が100gとれます!  
具たくさんなので汁の量が減り、  
減塩にもつながります◎



【1人分】  
エネルギー:102kcal たんぱく質:9.2g 脂質:3.8g  
炭水化物:10.2g 食塩相当量:0.9g

#### ▼作り方

- ① ささがきにしたごぼうは水に10分程さらし、アクを抜く。
- ② 鍋にごま油を入れて、豚肉を中火で炒める。  
豚肉の色が変わったら、水気を切ったごぼう、大根、人参、こんにゃくを加えてさっと炒める。
- ③ ②にだし汁を加えて、野菜が柔らかくなるまで煮る。  
長ネギを加え、ひと煮立ちさせ、火を止める。
- ④ ③に味噌を溶かし入れ、器に盛りつけて完成。

#### 調理の詳細を SNS 等で配信しています!



二次元コード

調理動画を見たい方(動画配信サイト)

香川県 豚汁レシピ

調理の様子を写真で確認したい方(SNS)

SNS 香川県(広聴広報課)



二次元コード



1:35 / 3:40

