

# 「父の日に贈る健康チェック☑」

--- 生活習慣病予防に感謝の気持ちを贈りましょう ---

高血圧・高脂血症・糖尿病などの生活習慣病予防は年々増えており、特に中高年の男性は、内臓脂肪の蓄積によるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)が多くみられます。健診を受けることで現状を把握し、早めに治療することで治る病気もあります。大切なご家族の健康づくりの第一歩に健診をおすすめします。

健診でわかる  
主な病気

高血圧

肥満

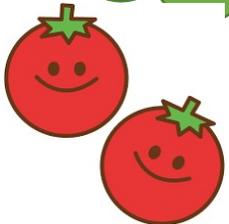
糖尿病

脂質  
異常症

お父さん  
ありがとう!



# 旬の食材



## ミニトマト

赤色の他に黄色、桃色、プラムのような形をしたものもあり、今ではサラダの定番です。抗酸化作用があるリコピン・β-カロテンは、動脈硬化や免疫力を高め感染症予防などに役立つとされています。その他、カリウムやビタミンCも含まれています。

カロテン、ビタミンB1・B2・C、カルシウム、鉄分を豊富に含み、香り成分のペリラルデヒドは防腐・殺菌作用があります。ロズマリン酸というポリフェノールは抗酸化作用が強く老化の抑制・動脈硬化予防が期待できます。

## スイートコーン

とうもろの甘味種で、糖分・でんぷん質など炭水化物が多く含まれており、夏場の疲労回復に効果的です。胚芽(粒の細かい部分)にビタミンB1・B2・Cなどの栄養素が多く含まれています。その他に含まれる不飽和脂肪酸は動脈硬化の予防・改善、食物繊維は整腸効果が期待出来ます。



## 大葉

大葉は青じその若菜を摘んだものをいい、愛知県は全国1位の出荷量です。

# Kennko's Kitchen

健康キッチン

抗酸化作用のあるミニトマトと大葉を使った  
さっぱり、かんたん**サラダ**

## 【材料】

- ・ミニトマト……………4個
- ・キャベツ……………1/4個
- ・きゅうり……………1本
- ・ツナ缶……………1缶
- ・スイートコーン……適量
- ・大葉……………3枚
- ・青じそドレッシング…大さじ2

## 【調理法】

1. キャベツときゅうりは千切り、ミニトマトは4つ切り、ツナ缶は汁を切っておきます。
2. キャベツ・きゅうり・コーン・ツナをボウルに入れ、混ぜ合わせたら青じそドレッシングで味を付けます。
3. 味付けした具材を器に盛り付け、みじん切りにした大葉とミニトマトを飾ったら出来上がりです。



# 頭の体操

数独 (ナンバーぷれーす)

## 【数独の解き方】

- タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1~9までの数字が1個ずつ入ります。
- 太線で区切られた3 x 3の枠内(マスは9個)にも1~9までの数字が1個ずつ入ります。
- タテ・ヨコ、枠内で同じ数字が重複して入ることはありません。

### 問題 1 ★ 難易度

4	1	9	5	3	7	8	2	6
				4				
6	3	7	1	8	2	5	9	4
1	2			6	3			7
3		8		9		2		1
9			2	7			8	5
5	6			2	9			8
7		3		1		4		2
2			3	5			7	9

### 問題 2 ★★ 難易度

2		6		9		3		5
9		4		7		8		1
	7		5		8		6	
	6		8		2		4	
5		2		3		1		6
3		8		4		2		7
	3		4		9		1	
4		7		5		6		8
6		1		8		9		4



## 数独のこたえ

### 問題1

4	1	9	5	3	7	8	2	6
8	5	2	9	4	6	7	1	3
6	3	7	1	8	2	5	9	4
1	2	5	8	6	3	9	4	7
3	7	8	4	9	5	2	6	1
9	4	6	2	7	1	3	8	5
5	6	4	7	2	9	1	3	8
7	9	3	6	1	8	4	5	2
2	8	1	3	5	4	6	7	9

### 問題2

2	8	6	1	9	4	3	7	5
9	5	4	3	7	6	8	2	1
1	7	3	5	2	8	4	6	9
7	6	9	8	1	2	5	4	3
5	4	2	9	3	7	1	8	6
3	1	8	6	4	5	2	9	7
8	3	5	4	6	9	7	1	2
4	9	7	2	5	1	6	3	8
6	2	1	7	8	3	9	5	4