

～生活習慣病について考えよう～

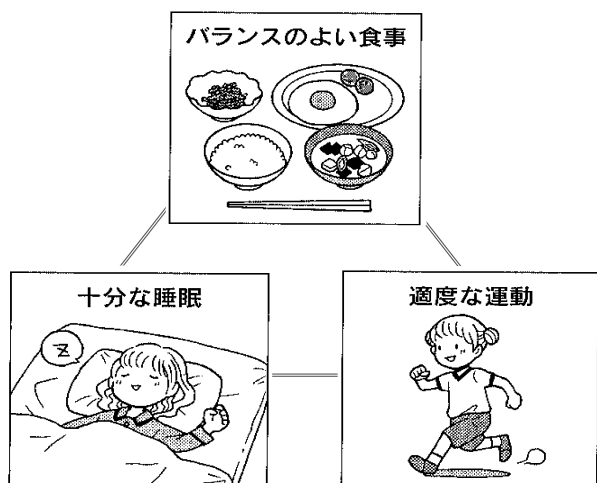


「生活習慣病」という言葉を聞いたことはありますか? 「生活習慣病」はその名の通り、「生活習慣」も原因の一つであると考えられている、様々な病気や症状の総称です。

栄養バランスの悪い食習慣、運動不足、飲酒、喫煙、ストレスなど、複数の要因が重なることで様々な症状が引き起こされると考えられています。生活習慣病の怖いところは、急に症状が現れるのではなく、自覚症状があまりないまま症状が進み、自覚症状が現れた時には深刻な状況になってしまうことも少なくない、というところです。

一度身についた良くない習慣を改めるのは難しいかもしれませんが、この機会にぜひ、日頃の生活習慣を見直してみましょう。

生活習慣病を防ぐには ①



生活習慣病を防ぐには ②



作ってみませんか

～パンフキンマフィン～



【材料】 直径約 6 cm×高さ約 3 cmの耐熱紙カップ 【作り方】

(またはアルミカップ) 6 個分

ホットケーキミックス 120g
牛乳 40g
卵 1 個
かぼちゃペースト(皮をむき蒸してからつぶす) 40g
グラニュー糖・バター(合わせて湯せんで溶かす) 各 30g
かぼちゃ(1 cm角に切り蒸す) 40g

- ① 大きめのボウルに、牛乳、卵、かぼちゃペースト、グラニュー糖、バターを入れよく混ぜる。
- ② ①にホットケーキミックスをふるいながら加え、ゴムベラなどで切るように混ぜる。
- ③ 角切りのかぼちゃも加えて軽く混ぜ、カップに入れて180℃のオーブンで25～30分焼く。

※オーブンの設定温度や焼き時間は、様子をみながら調整してください。

