

## 鳥取大学医学生による地区健康教室

昨年度に引き続き、鳥取大学医学生による集落等での健康教室を行いました。今年度は、昨年度未実施の集落を中心に、25集落・291名の方に参加していただきました。

大山町民に多い「高血圧」と「糖尿病」について学生手作りのポスターを使った説明の後、血圧、血糖値、尿中ナトリウム/カリウム比（塩分摂取量）の測定や、生活習慣についてのアンケート調査を行いました。測定をしながら気軽に健康相談をすることもでき、とても好評でした。



### 【アンケート結果から見てきたこと】

「生活習慣を改善したい!」という意識の高い住民が多い。

とくに、運動習慣のある人は意識が高い!!

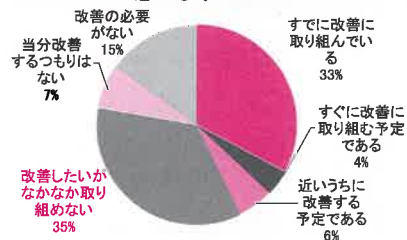
しかし…

「好きなこと（飲酒、間食）を我慢するのは苦手」

「改善したいけど、なかなか取り組めない」という人も多い。

意識を行動に移し、習慣化させることが課題!!

あなたは生活習慣を改善したいと  
思いますか？



### 【学生からのメッセージ】



学生リーダー  
服部航士さん

糖尿病や高血圧の予防、症状、治療などの教科書的知識は大学ですでに学んでおり、理解しているつもりでした。しかし実際にそういった生活習慣病を抱えている人や生活習慣に不安を抱える人とお話する機会を頂き価値観が大きく変わりました。教科書には食事と運動で予防と治療ができると書いてありますが、「分かってはいるけどなかなかできない」といった声を多く聞きました。たしかに私も味気ない食事は食べたくないですし、運動するのは面倒だと思いました。患者さんに正解を押し付けるだけでは生活習慣病の治療は上手くいきません。将来医師となった時にはこのことを心がけて患者さんが長く続けられる治療方法を一緒に探していこうと思います。大学での座学では得られない経験をする機会を与えてくださった関係者の皆様と、温かく歓迎して下さった大山町の皆様には学生一同感謝しております。本当にありがとうございました。

### 減塩レシピ

来年度も同様の健康教室を実施する予定です。集落等での開催についてぜひご検討ください!

### ★ブロッコリーのしのだ巻き★

#### 材料（4人分）

ブロッコリー ……80g  
人参 ……60g  
鶏ひき肉 ……200g  
片栗粉 ……大さじ1  
酒 ……大さじ1  
油揚げ ……4枚(60g)  
薄口しょう油 ……大さじ1  
みりん ……大さじ1  
だし汁 ……200ml

#### 作り方

- ① ブロッコリーは茎と房に分け、茎は拍子切りにする。人参も茎と同じくらいの大きさに切る。茎と人参はサッとゆでる。
- ② 鶏ひき肉に片栗粉と酒、ブロッコリーの房を加えて混ぜ合わせる。
- ③ 油揚げの3辺に切り目を入れ、長方形に開く。②をまんべんなく広げる。長い辺にブロッコリーの茎と人参を乗せ、巻き込む。
- ④ 鍋に巻き終わりを下にして③を入れ、調味料とだし汁で煮る。
- ⑤ 水分がなくなったら切り分けて盛り付ける。

油揚げに味をしみ込ませることで、あまり調味料を使わなくてもしつかり味を感じることができますよ!



#### 1人分の栄養価

エネルギー 178kcal  
たんぱく質 14.5g  
脂質 9.2g  
炭水化物 7.0g  
塩分 0.9g