

# 健康情報シリーズVol-3

H26.3発行  
岐阜県保健医療課  
保健所・岐阜市

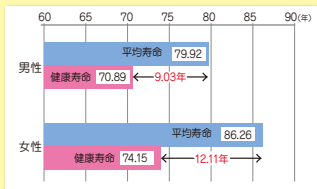
健康寿命を  
伸ばして

## 元気ハツラツ!

健康寿命とは、日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる期間のことです。

元気なうちからいろいろな運動やロコトレをして、寝たきりの期間を短く、元気に動くことができる期間をのばしていきましょう!

### 岐阜県の平均寿命と健康寿命(H22)



出典:厚生労働省「都道府県別生命表」  
厚生労働科学研究 研究班データ

## おすすめレシピ!

### いわしのチーズ焼き

1人あたり246kcal 塩分1.0g



#### 材料(4人分)

いわし	8尾
塩	少々
小麦粉	適宜
チーズ	80g
ほうれん草	160g
バター	大さじ1

- ①開きたいわしの皮を外側にして塩と小麦粉をふる。皮にも小麦粉をふる。チーズは5cmの棒状に切る。ほうれん草は茹でて5cmの長さに切る。
- ②チーズとほうれん草をいわしの上のにのせ、ぐるりと巻いてようじで止める。フライパンにバターを溶かして焼く。

#### ポイント!

いわしは塩を振り5~10分置き、キッチンペーパーでふき取ると臭みが取れます。開きたいわしを購入すると簡単&時短料理に!

出典:まめなかな通信



★ホームページ

ぎふ食と健康応援店

検索 🔍

携帯サイトはこちら ▶▶

