

# 野菜をもお〜つと食べましょう!

## お手軽野菜料理レシピ

### ネギ

一般的な根深ネギ(長ネギ)やアサツキの他、ワケギや下仁田ネギなどいろいろな種類があります。特有のからみや、肉や魚の生臭さを消す作用があることから、薬味などの脇役として使われることが多くなりがちですが、消化液の分泌を促したり、体を温める作用などもあります。まだまだ寒い日が続くので、ネギたっぷりのおかずで体の中から温まってはいかがでしょうか。

### ネギの二色あえ

#### 【材料(4人分)】

- 長ネギ 4本
- 梅干し 大2個
- 酢・みりん 各小さじ1
- しょうゆ 小さじ1/2
- 炒りごま 大さじ2(粗くつぶす)
- しょうゆ 大さじ1
- 砂糖・水 各小さじ2

#### 【作り方】

- ①長ネギは、しんなりして焼き色が付くまで焼き、食べやすい大きさに切る。
- ②A、Bをそれぞれ混ぜ合わせて2種類のタレを作る。
- ③①を②であえる。

#### 【作り方】

- ①長ネギは2センチくらいの長さに切る。ニンジンはいちょう切り、鶏肉は一口大に切っておく。
- ②バターを入れた鍋で長ネギとニンジンを炒める。長ネギがしんなりしたら、鶏肉を入れて色が変わるまで炒める。
- ③②に小麦粉をふり入れて炒める。湯を加え、ダマができないようによく混ぜ、鶏ガラスープとローリエを入れて10~15分くらい煮る。
- ④③に牛乳を加え、塩・こしょうで味を整える。

### 長ネギのキッシュ風

#### 【材料(4人分)】

- 長ネギ 6本
- ロースハム 4枚
- バター 大さじ1強
- 卵 2個
- 生クリーム 1カップ
- ピザ用チーズ 100g
- 塩・こしょう 少々
- ナツメグ 少々

#### 【作り方】

- ①長ネギは縦に4つ割にしてから3~4センチくらいの長さに切る。ロースハムは大きめに粗く刻んでおく。
- ②バターを入れたフライパンで長ネギを炒める。しんなりしたらハムを加え、さっと炒めて火から下ろす。
- ③溶きほぐした卵に生クリームとピザ用チーズ、粗熱の取れた②を混ぜ、塩・こしょうとナツメグで味付けする。
- ④グラタン皿などの耐熱容器に③を流し入れ、180℃のオーブンで20~25分くらい、焼き色が付くまで焼く。

### 長ネギのチャウダー

#### 【材料(4人分)】

- 長ネギ 4本
- ニンジン 大1本(小なら2本)
- 鶏胸肉 1枚
- バター 大さじ1と1/2
- 小麦粉 大さじ1
- 湯 2カップ
- 鶏ガラスープの素 1個
- (顆粒の場合は大さじ1)
- ローリエ 2枚(なくてもよい)
- 牛乳 1と1/2カップ
- 塩・こしょう 適量



## 2月7日は北方領土の日

### 「2月7日」の意義

北方領土返還運動を盛り上げるため、1981(昭和56)年1月6日の閣議で、毎年「2月7日」を北方領土の日と決めました。1855(安政元)年2月7日は、伊豆下田で平和と友好のうちに「日露通好条約」が結ばれた日です。この条約によって、歴史上初めて、日本とロシアの国境が択捉島と得撫島(うるっぷとう)の間と定められ、択捉島から南の島々がわが国の領土であることが国際的にも明確にされたのです。このような歴史的な意義から、2月7日を北方領土の日としたのです。

北方領土の日には、国民世論を盛り上げる各種の行事が全国各地で開催されます。北海道では毎年、道、市町村、関係団体が一体となり、雪(氷)まつりなどの地域の行事と合わせて、署名運動やパネル展、住民の集い、弁論大会など多彩な行事が展開されています。本町においても、町内3カ所(役場庁舎内ロビー・道の駅・川湯支所)に署名コーナーを設置していますので、皆様のご署名をよろしくお願ひします。

□問い合わせ先  
役場総務課総務係 ☎482-2912(課直通)まで。



矢田 ほのか ちゃん



猿田 咲花 ちゃん

平均寿命とは、介護を受けたら寝たきりになったりせずに、自分のことが自分でできる期間をいいます。また、平均寿命は全世界的に、オギヤと生まれた赤ちゃんが今後、何年生きられるかを計算したもので、平成22年は世界で日本の男性は4位、女性は1位でした。下の表からも分かるように、男性より女性の方が、寝たきりや介護を受ける期間が3.5年ほど長く、平均して10年以上にわたって

平成22年の平均寿命と健康寿命の差

性別	平均寿命	健康寿命	平均寿命と健康寿命の差	平均寿命の世界ランク
男性	79.64歳	70.43歳	9.22歳	4位
女性	86.39歳	73.63歳	12.77歳	1位

町では、介護保険の対象にならないように「介護予防事業」に取り組んでいます。まず「ふまねつと歩行機能改善と認知症予防のための運動プログラム」サポーターなどを養成して、希望された老人クラブや自治会、転倒予防教室などの指導をお願いしています。現在20人ほどのサポーターが、特に冬期間は各地区で開催する転倒予防教室や介護予防のサークル(町内に4つあります)などから声がかかって、大忙しの状態です。また、足腰が弱ってきた、物忘れが出てきたなどの心配がある方については、

### 要介護状態にならないために

町では、介護保険の対象にならないように「介護予防事業」に取り組んでいます。まず「ふまねつと歩行機能改善と認知症予防のための運動プログラム」サポーターなどを養成して、希望された老人クラブや自治会、転倒予防教室などの指導をお願いしています。現在20人ほどのサポーターが、特に冬期間は各地区で開催する転倒予防教室や介護予防のサークル(町内に4つあります)などから声がかかって、大忙しの状態です。また、足腰が弱ってきた、物忘れが出てきたなどの心配がある方については、

### 介護保険の現状

町の介護認定者数は445人(24年11月末で、65歳以上の15%程度です。介護認定になる病気の1位は脳血管疾患、2位は筋骨関係、3位は認知症となっていて、いずれも予防可能なものであったり、進行を遅らせたりすることが出来るものです。特に男性は、その半数が脳血管疾患であるため、血管を痛めない生活が大切です。

- 高血圧は治療する。
  - 水分を取る。
  - 筋骨関係、足の骨折は寝たきりになりやすい
  - 骨を丈夫にし、転倒予防を心掛ける。
  - 認知症の予防
  - 年相応の物忘れ物事の一部を忘れると、病的物忘れ物事の全体を忘れるは違います。
  - 生きがいを持つ
  - ↓人の役に立つことをする。
  - (良く生きましょう)
  - ④歯を大切に、食べることは大切
  - 8020運動(80歳まで自分の歯を20本維持する)・虫歯予防・歯周病予防に努めましょう。
- その進行を防止するために、町では「ピタミン教室」を、デイケアセンターたこ八では「ほがらか教室」(町委託を主催し、介護保険の対象にならないよう予防の事業を行っています。興味のある方は、ご連絡ください)。
- 日常生活習慣について、もう一度振り返ってみましょう。
- ①脳血管疾患の予防
  - 塩分を控え、ストレスはためないように。
  - 高血圧は治療する。
  - 水分を取る。
  - 筋骨関係、足の骨折は寝たきりになりやすい
  - 骨を丈夫にし、転倒予防を心掛ける。
  - 認知症の予防
  - 年相応の物忘れ物事の一部を忘れると、病的物忘れ物事の全体を忘れるは違います。
  - 生きがいを持つ
  - ↓人の役に立つことをする。
  - (良く生きましょう)
  - ④歯を大切に、食べることは大切
  - 8020運動(80歳まで自分の歯を20本維持する)・虫歯予防・歯周病予防に努めましょう。
- 問い合わせ先/保健福祉課健康推進係 ☎482-2935(課直通)まで。

## 健康寿命を延ばそう



今月の保健師  
山口 洋子 さん

### 平均寿命と健康寿命

寿命には平均寿命と健康寿命がありますが、できるだけ健康寿命を平均寿命に近づけるのが、医療や保健分野、ひいては皆さんの願ひであると思います。