

おいしく食べて生活習慣病を防ぎましょう

お手軽野菜料理レシピ

おいしい食べ物がいろいろと出回る季節となりました。

いろいろな食べ物をおいしく食べるのはとてもよいことですが、食べる内容が偏ったり、食べ過ぎたりすると、体重が増えたり、血液検査の数値(主に血糖値・LDLコレステロールや中性脂肪などの血中脂質・肝機能・尿酸値など)が高くなりやすく、生活習慣病にもなりやすくなります。生活習慣病のリスクを減らすためには、体を十分に動かすことと、食事内容や食べ方に気を付けることが大事になります。

健康的な食事のために、次のポイントに気を付けてみてはいかがでしょうか。

▶野菜やきのこ、海藻などを多めに、毎食食べるようにしてみましょう。

(野菜などに含まれる食物繊維が食べた物の吸収を遅らせてくれ、食後の血糖値などを上げにくくしてくれます。また満腹感も得られ、食べ過ぎも防げます)

▶揚げ物や炒め物など油を使う料理は1日1回を目安にしましょう。

(油はカロリーが高く、量や回数が多くなるとカロリーオーバーになりやすいです)

▶食事回数は朝・昼・夕の3回を目安にしてみましょう。

(食事回数を減らすと1回の量が多くなりがちで、肥満になりやすく、血糖値なども上がりやすくなります。また、膵臓(すいぞう)や肝臓などにも負担がかかりやすくなります)

▶主食(ご飯・パン・麺類)は毎食食べましょう。

(主食を食べ過ぎると肥満になったり、血中脂質が上がりやすくなったりしますが、極端に減らし過ぎるとお腹が空きやすく、お菓子などの間食が増えることにもつながります。1回の食事に、ご飯で茶碗1杯(パンだと1~1枚半)を目安にしてみましょう)

ニンジンのマリネ

【材料】(2~3人分)

- ニンジン 1本
- 油 大さじ1
- 酢 小さじ1
- 塩 少々
- パセリ 少々

【作り方】

- ①ニンジンは千切りにして、沸騰したお湯で好みの固さになるようにさっとゆでる。
 - ②油と酢、塩を混ぜ、①を加えてあえる。
 - ③②を器に盛り、刻んだパセリを散らす。
- ※ニンジンはゆでると甘味が増すので、子どもも食べやすいです。
※好みで、ちりめんじゃこなどを混ぜてもおいしく作れます。



白菜とひき肉の重ね煮

【材料】(2~3人分)

- 白菜の葉 5枚
- 玉ネギ 中1個
- シイタケ 2枚
- 合びき肉 200g
- パン粉 大さじ3~4
- 牛乳 1/2カップ
- でんぷん・塩・コショウ 各少々
- コンソメ 2~3個
- 水 2カップほど

【作り方】

- ①白菜はさっとゆで、玉ネギとシイタケはみじん切りにする。
- ②合いびき肉と刻んだ玉ネギ、シイタケを混ぜ、パン粉と牛乳、塩を加えて粘りが出るまでこね、4等分にする。
- ③白菜を広げてでんぷんを薄くまぶし、②を塗りつけるように広げる。上に白菜を乗せて、同じように挽肉を塗るのを繰り返し、5枚を重ねたら鍋に入れる(葉先と葉の根元が交互になるように重ねましょう)
- ④③に水とコンソメを入れ、白菜がやわらかくなるまで煮て、塩・コショウで味を整える。
- ⑤④を食べやすく切って盛り付ける。

問い合わせ先/役場保健福祉課健康推進係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5 (課直通)

いざというときのために前もって準備

要援護者台帳の登録が始まります

災害時要援護者等登録事業

町では10月から「災害時要援護者等登録事業」を始めます。この事業は、日常の見守りや災害時の支援が必要な方の情報を要援護者台帳に登録し、自治会や支援者、警察や消防などの関係行政機関に必要な情報をあらかじめ提供するものです。災害時の避難計画作成や安否情報の確認など、日々の安心な暮らしの実現を目指します。

災害時要援護者台帳

日常において、地域の見守りや災害時に支援の必要な方の台帳です。ご本人の了解のもと、地域や関係行政機関に事前にその方の情報を提供し、日々の見守り活動や災害時の安否確認、避難支援に役立てます。

災害時要援護者

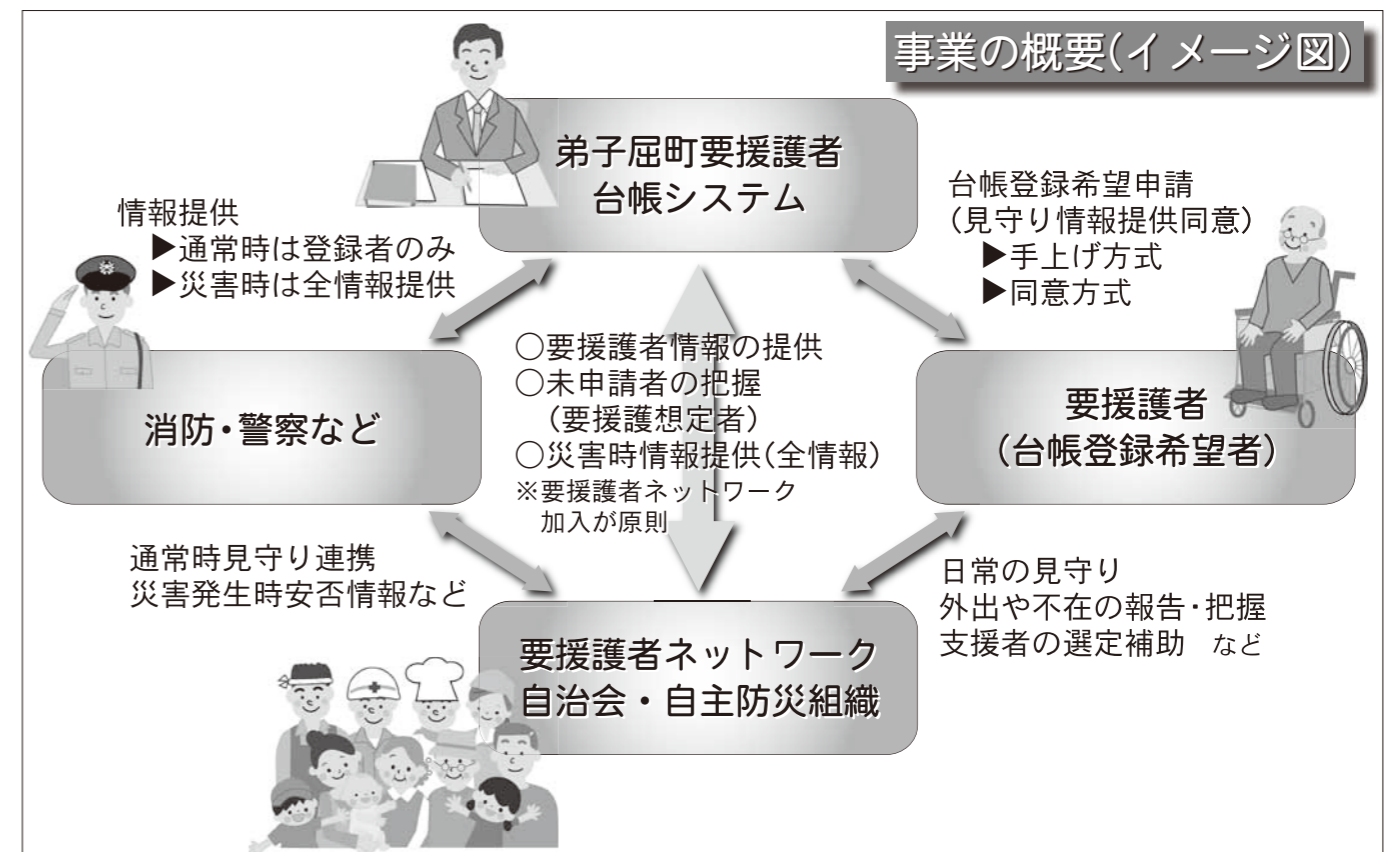
災害時などに1人で避難することができない恐れのある方で、次のいずれかに該当する方が候補者となります。候補者のうち、台帳への登録を希望し、登載された方が「災害時要援護者」となります。

- ①要介護状態区分が要介護3、要介護4、要介護5に該当する方
- ②身体障害者等級1級、または2級の方(ただし、心臓のみ、腎臓のみに障がいのある方を除きます)
- ③65歳以上の高齢者のみで構成される世帯の方
- ④療育手帳がA判定の方
- ⑤精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている障害等級1級の方
- ⑥その他、町長が必要と認める方

台帳登録までの流れ

台帳登録の方法には、次の2つがあります。いずれも、申し出により役場が申請書類を作成します。その後、個別避難支援プランの作成や支援者などの選定を地域と協力して行い、台帳に登録します。

- ①ご本人による申し出(手上げ方式)
- ②行政機関や地域などが、支援を必要と思われる方に対し事業の説明などを行い、ご本人の同意を得るもの(同意方式)



問い合わせ先/役場保健福祉課社会福祉係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5 (課直通)