

フル

★材料(4人分)

- ・鶏もも肉 1枚(約 200g)・かぼちゃ 1/6個(約 200g)・玉ねぎ 1/2個(約 100g)
- ・【A】(・塩小さじ 1/4・小麦粉大さじ 1) ・にんにく ひとかけ
- ・合わせ調味料(・しょうゆ 大さじ 2・酒 大さじ 2・みりん 大さじ 2)
- ・万能ねぎ 適量・白すりごま 適量・ごま油 大さじ 1/2

★作り方

- ①かぼちゃは厚さ 1.5～2 cm のひと口大に切り、玉ねぎは縦半分にして横に幅 1～2 cm に切る。鶏肉は余分な脂肪を取り除き、食べやすい大きさに切って A の塩をもみ込んで小麦粉をまぶす。
- ②にんにくは粗みじん切りにする。 ③万能ねぎは小口切りにする。
- ④ポウルに合わせ調味料の材料を混ぜ合わせておく。
- ⑤フライパンにごま油を中火で熱し、鶏肉を皮目から入れて焼く。香ばしい焼き色がついたらひっくり返し、②のにんにくを入れて炒める。さらに①の玉ねぎとかぼちゃを加えて、④の合わせ調味料をまわし入れ、ふたをしてやや弱火で 10分蒸し煮にする。このとき、ふたはぴったり閉まるものを使うこと。
- ⑥かぼちゃに火が通ったら全体を混ぜ、③の万能ねぎと白すりごまをかける。

【1人分】●エネルギー 224kcal ●塩分 1.7g

～調理担当ヘルスマイトから一言～
水を使わずに蒸し煮にするので、鶏肉や野菜のうまみが凝縮されてとてもおいしいです。



佐藤 時子さん (尾形丁 2 区)



キッチン

ヘルスマイトの野菜たっぷり簡単レシピ



鶏肉とかぼちゃのにんにく煮

「認知症」について
ちょっととしたもの忘れて「認知症が始まったのでは?」と、不安になることはありませんか。認知症は、テレビや新聞などで特集されることも多く、身近な病気となりました。でも、「年のせい、どうせ治らないから受診しても仕方ない」と思っていますか。認知症は脳の病気です。一般的なアルツハイマー型認知症は治療で完治することが難しくても、薬で進行を遅らせることができます。なかには、治る病気や一時的な症状の場合もあります。気になる症状が出た場合は、一日も早い受診が大切です。早期にかかりつけ医に相談しましょう。

2025年には、高齢者の5人に1人が認知症になるといわれています。少子高齢化が進んでいくなか、認知症になっても安心して暮らせる町づくりを地域全体で取り組む必要があります。町では、住民一人ひとりの認知症の理解と、お互いが支え合える関係づくりを進めています。



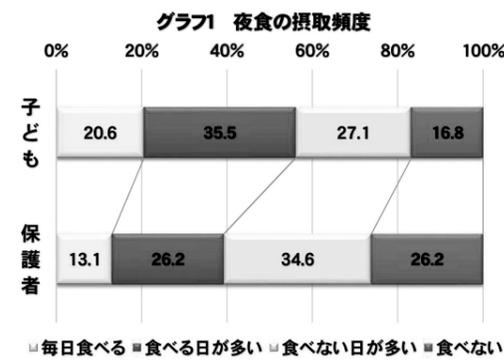
※大河原町で作成している、「認知症」知って得する安心ガイドは、地域包括支援センターで配布しています。

そこで、認知症をテーマに、集える居場所「認知症カフェ」が大河原町で始まっています。【3ページ参照】地域のかたならどなたでも利用でき、認知症についての学びの場、気軽に相談と交流ができる場となっています。専門職と明るい認知症サポーターが常駐していますので、お気軽にご利用ください。

その他、認知症に関する相談ことは、地域包括支援センターまでお問合せください。

大河原町地域包括支援センター
0224-415113480

介護の豆知識 6



町では、5月に町内の保育園(所)・幼稚園と5歳児の保護者の皆さんのご協力により「お子さんと保護者の食生活に関するアンケート調査」を実施いたしました。

そのなかで、お子さんや保護者の方の夜食の食べ方についても回答いただきました。その結果がこちらです。(グラフ1)



夜食の習慣は、子どもにとっては寝つきを悪くする、成長ホルモンの分泌が低下するなど問題視されている点がいくつもありました。大人にとっても肥満、生活習慣病の要因になると言われています。

大人に夜食を食べる習慣があると、子どももその影響を強く受け、夜食を食べる頻度が増え、習慣化する恐れがあります。(グラフ2)

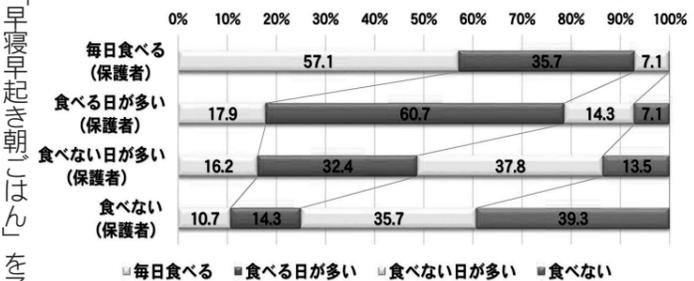
「夜食を毎日食べる子ども」がなんと5人に1人もいました。また「夜食を食べる日が多い」も含めると56.1%と5歳児の2人に1人は夜食を食べる習慣があるといことがわかりました。

また、「夜食を毎日食べる・食べる日が多い保護者」(夜食を食べる習慣がある保護者)も39.3%を占めていました。

「早寝早起朝ごはん」を子どもも大人も実現するために、夜食の習慣を改善する必要があります。ぜひ家族みんなで夕食後の過ごし方を考えてみてください。

※夜食：夕食後に何か食べること。(果物や菓子、甘い飲料も含みます。)

グラフ2 保護者の夜食習慣と子どもの夜食の摂取頻度



「食欲の秋」です。「夜食」に要注意!

虫歯ゼロ

3歳6か月児健診(9/1)の結果より

やったね!

鈴木 晴智さん	佐藤 壮真さん	高橋 一馬さん	高梨 香莉菜さん	高梨 心音さん	佐藤 琉音さん
半沢 二月さん	高野 杏音さん	武山 莉央さん	大沼 璃空さん	菅野 彩禾さん	佐々 莉央奈さん
橋本 げんさん	佐々木 愛結さん	松本 愛優奈さん	北条 結愛さん	木村 ももかさん	玉淵 莉愛さん