

フル **full**



キッチン

★材料（4人分）

- ・豚もも肉（薄切り）60g ・ほうれん草 1/2 束（150g）
- ・絹ごし豆腐 1/2 丁（200g） ・卵 1 個 ・生しいたけ 4 枚
- ・鶏がらスープ（・お湯 3 カップ・鶏がらスープの素大さじ 1 と 1/2）
- ・酒大さじ 1 ・片栗粉大さじ 1 ・水大さじ 2 ・ごま油小さじ 1 / 3

★作り方

- ①豚肉は 1cm 幅に切る。生しいたけは石づきをとり 4～6 個に切る。
- ②ほうれん草はゆでて 1.5cm 位に切っておく。豆腐は水切りをしておく。卵は割りほぐしておく。
- ③鍋に鶏がらスープを煮立て、豚肉を入れ、火が通ったらしいたけを加える。酒を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④割りほぐした卵をまわし入れ、ゆでておいたほうれん草を加える。さらに豆腐を粗くずしながら入れて温め、仕上げにごま油で風味付けをする。

【1人分】 ●エネルギー 108kcal ●塩分 1.4g

ヘルスマイトの野菜たっぷり簡単レシピ

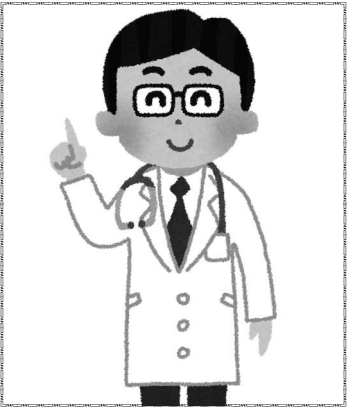


ほうれん草と豆腐のスープ



大泉しげ子さん
（中町区）

～調理担当ヘルスマイトから一言～
具だくさんの温かいスープです。栄養満点スープで家族みなさんの健康づくりにお役立ててください。



12月1日は世界エイズデーと制定されており、世界レベルでのエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、世界各国で啓発活動が行われています。

○HIV/エイズとは？

「HIV」とは「ヒト免疫不全ウイルス」のことで、感染すると免疫力を低下させてしまうウイルスです。「HIV」に感染すると数週間以内にインフルエンザに似た症状が出る場合がありますが、この症状からはHIV感染を判断することはできません。（HIV検査を受けることで初めて感染の有無を確認することができます。）その後、自覚症状のない時期が数年続き、さらに進行すると免疫が低下し、本来なら自分の力で抑えることのできる病気が

すこやかコラム
エイズについて
知っていますか？

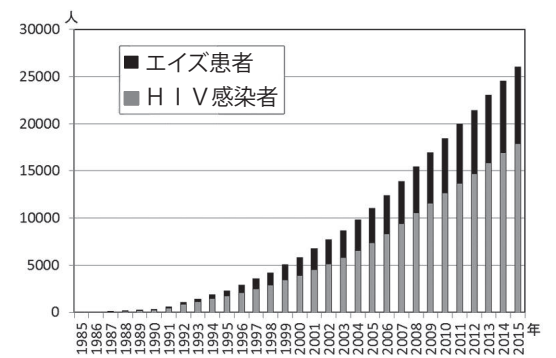
どを発症するようになります。このようにして、抵抗力が落ちることによって発症する疾患のうち、代表的な23の指標となる疾患を発症した時点でエイズ発症と診断されます。

現在はさまざまな治療薬が出ており、きちんと服薬することでエイズ発症を予防することが可能になっています。

○HIV/エイズは日本でも増え続けています

厚生労働省エイズ動向委員会の調査によると、日本国内の平成27（2015）年の新規報告件数は、HIV感染者1006件、エイズ患者428件であり、累積報告件数は、平成27（2015）年末でHIV感染者数1万7909件、エイズ患者8086件で、計2万5995件となりました。（図1）

日本でも感染者が、女性では20代、男性では20代から50代を中心に広がっています。様々な年代の人々がHIVに感染することで、本人はもちろんのこと、周囲の大切な人が感染したり、感染したお母さんから赤ちゃんが感染して生まれてくることもあり、家族、家庭や社会に、影響を及ぼします。



○感染経路は？

HIVの感染力は弱く、性行為以外の社会生活のなかでうつることはまずありません。主に3つの経路で感染します。

- ①性行為による感染
- ②血液を介しての感染
- ③母親から赤ちゃんへの感染

○HIV検査を受けるには？

HIV検査（採血）は、全国のほとんどの保健所等で原則無料・匿名で検査が受けられます。有料ですが、医療機関でもHIV検査は受けられます。

仙南保健所（担当：疾病対策班 ☎0224-5313121）では、毎月のHIV抗体検査や、年2回のHIV迅速検査（HIV検査普及週間：例年6月、及び世界エイズデー：例年12月）を実施しています。検査は事前予約制のため、希望する場合は担当へお早めにお問合せ、「予約ください」。

介護の豆知識 ⑧

成年後見制度ってどんなもの？

財産の管理や福祉施設への入所のための契約を結んだり、相続の相談をしたりするなど、本人が認知症や知的障がい、精神障がいなどにより判断能力が不十分な場合は、自身で進めるのが難しいことがあります。このような場合、家庭裁判所または公証役場での手続きを通して、本人をまもり、支援する制度、それが成年後見制度です。成年後見制度は大きく分けると2つあります。

①法定後見

本人の判断能力が不十分な場合、家庭裁判所に申し立て、本人を援助してくれる人（成年後見人等）をつけてもらう制度で、判断能力の程度により、「後見」「保佐」「補助」の3つに区分されます。たとえば、認知症のある一人暮らしの高齢者が悪質な訪問販売員から高額な商品を買わされてしまったら、この制度を利用することによって契約をなかったこととできる場合があります。

②任意後見

家庭裁判所から選ばれた成年後見人等（成年後見人、保佐人、補助人）は、申し立て人の不利益にならないように、本人に代わって契約などをしたり、同意したり、取り消したりすることができず、取り消すことで、申し立て人をまもり、支援します。

今は元気でなんでも自分で決められるけれど、将来は認知症になってしまうかもしれない…という不安を感じているかたが、将来を見越して、あらかじめ選んだ代理人に自分の生活について、または入院や施設入所が必要になったとき、財産管理の手続きなどについて代理してもらえらるような契約を、公証人の作成する公正証書で結んでおくものです。公正証書の作成は公証役場で手続きを行います。制度についてのお問い合わせ・ご相談は、地域包括支援センター（51-13480）にお願いいたします。



やったね！
虫歯ゼロ

3歳6か月児健診
(11/10)の結果より

