すこやかコラム

6月は「食育推進月間」です

毎日あたりまえにとっている食事ですが、食生活・食環境は私たちが健康で豊かな生活を送るためにはとても大切なものになります。

近年、社会環境の変化やライフスタイルの多様化に伴い、私たちの食生活は大きく変化してきました。このような状況の中、様々な問題が指摘されています。

○朝食の欠食

平成27年度に実施しました食生活アンケート調査によると、「朝食を毎日食べる」と回答した人の割合は、小中学生保護者で81・6％、5歳児保護者で79・3％と最も低く、欠食する理由として、食欲がない、時間がない、食べる習慣がないなどがあげられました。朝食は一日の始まりであり、集中力の向上、肥満予防や便秘予防など、体の調子を整えるための大切な食事です。

○食事環境

一人で食事する「孤食」や同じ食卓に集まっていても家族がそれぞれ別のものを食べる「個食」など、家族そろって生活リズムを共有することが難しくなっているようです。また、テレビを見ながら、スマートホンを操作しながらの「ながら食い」も問題になっています。食事をする目的は単に栄養素を摂取するだけではなく、家族と会話を楽しんだり家族団らんの時間になります。そして何よりも、楽しくおいしく食べることができます。特に子供の食育では家庭が重要な役割を担い一緒に食べることで食事のマナーや料理について関心を持つようにもなります。

○肥満や生活習慣病の増加

好きなものばかり食べることや、やわらかい食事が多く、よく噛まない早食い傾向の人が多いといわれています。早食いは肥満の原因の一つです。また、野菜の摂取が少ないことも肥満や生活習慣病に影響があります。1日に摂りたい野菜の量は350g以上（約5皿の野菜料理）が必要です。

※町では平成28年度から平成35年度を計画期間とし、「『おおがわら』食で育むこころとからだ」をスローガンとした「第2期大河原町食育推進計画」を策定しました。「食育」というと難しく考えがちですが、家族や友人と一緒に楽しく、おいしく食べる機会を増やすなど、まずはできることから始めてみましょう。なお、6月15日に食育推進計画ダイジェスト版を各戸配布しますので、詳しくはそちらをご覧ください。

3歳6か月児健診
(5/12) の結果より

✪このページについての問い合わせ先▶健康福祉課　☎ 0224-53-2115

◈平成28年度大河原町食育スローガン「らくらく（楽楽）みんなで食育推進」

ベジfull（フル）キッチン

★材料（3人分）

キャベツ2枚、じゃが芋1個、ベーコン2枚、卵3個、サラダ油大さじ1/2

★作り方

①キャベツは5㎝角に切り、ラップで包み、レンジで1分30秒加熱し（又はゆでて）しっかり水けを切っておく。

②じゃが芋は皮付きのままラップで包み、レンジで3～4分加熱し（又はゆでて）、皮をむいて5㎜厚さにスライスする。

③ベーコンは5㎝長さに切っておく。

④卵はボールに入れてほぐしておく。

⑤小さめのフライパン（直径18㎝位）にサラダ油を熱し、④の卵液をフライパンの底が隠れるくらい注いだら②のじゃが芋を全面に広げてのせる。同様に①のキャベツ、③のベーコンの順に重ねて入れ、残りの卵液を注ぐ。

⑥ふたをして（アルミホイルをかぶせても良い）弱火でゆっくり焼く。表面が固まってきたら裏返して焼く。

⑦食べやすい大きさに切ってお皿に盛り付ける。

【1人分】●エネルギー 187キロカロリー　塩分 0.3グラム

ヘルスメイトの野菜たっぷり簡単レシピ

キャベツとジャガイモのスパニッシュオムレツ

山家皆子さん（金ケ瀬3区）

～調理担当ヘルスメイトから一言～

調味料ゼロの彩りのよいかんたんオムレツです。ポイントは弱火でゆっくりと焼くことです。好きな野菜をレンジでチンして加えてみてはいかがでしょうか。お好みでケチャップなどをかけるのも良いですが、このままでも十分おいしくいただけますよ。

介護の豆知識 ②

「新しい総合事業とは」

平成28年4月より、「介護予防・日常生活支援総合事業」（以下「新しい総合事業」）が始まっています。

この事業の主な特徴として、まず1点目は、「社会参加の視点を取り入れた介護予防の促進」です。高齢者のかたが、地域社会に積極的にかかわり、いきいきとした生活を継続できることを目指しています。

2点目は、「要支援者向けのホームヘルプサービス、デイサービスの事業枠組みの変更等」です。要支援者に対するサービス（予防給付）のうち、介護予防訪問介護（ホームヘルプサービス）、介護予防通所介護（デイサービス）が、新しい総合事業に移行します。介護予防訪問介護、介護予防通所介護以外の要支援者に対するサービス（福祉用具貸与・通所リハビリテーションなど）は、これまで通り予防給付のなかで提供します。

3点目は、「サービス利用手続きの一部簡素化」です。65歳以上（要支援状態）のかたで、訪問型サービス（ホームヘルプ）と通所型サービス（デイサービス）のみの利用を予定される場合、要支援認定を経なくともチェックリスト（25項目）により「事業対象者」と判定されたかたについても、サービスを利用することができることとなりました。ただし、40歳から64歳のかた（第2被保険者）は、チェックリストではなく要支援認定等の申請が必要となります。

新しい総合事業の内容には、

①要支援認定者やチェックリスト該当者（事業対象者）を対象とした**「介護予防・生活支援サービス事業」**

②65歳以上のすべてのかた（第1号被保険者）とその支援のための活動にかかわるかたを対象とした**「一般介護予防事業」**

があります。具体的な事業内容については、平成28年3月号の「広報おおがわら」で特集しておりますので、そちらをご覧ください。

問 健康福祉課介護保険係・高齢福祉係
☎ 0224-53-2115
地域包括支援センター
☎ 0224-51-3480