

ベジフル ★材料(4人分)

- ・ピーマン 5 個 (200 g) ・かつお節 (小袋) 1 袋 (4 g)
- ・ごま油 大さじ 1
- ・調味料【A】 (・しょうゆ 大さじ 1 と 1 / 2 ・みりん 大さじ 1 と 1 / 2)



★作り方

- ①ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を取り、ひと口大の大きさに手でちぎる。
- ②熱したフライパンにごま油を入れ、①を加えて中火で炒める。焼き色がついてきたら、【A】を加え、弱火で炒め煮にする。
- ③汁がほとんどなくなったら火を止め、かつお節を加えよく混ぜ、器に盛り付ける。

【1人分】 ●エネルギー 61キロカロリー 塩分 1.0g

キッチン

ヘルスマイトの野菜たっぷり簡単レシピ



ピーマンのおかか炒め煮



高橋勝子さん (稗田区)

～調理担当ヘルスマイトから一言～

子どもが苦手なピーマンですが、手でちぎって炒めるだけで簡単につくれるので、お子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。パプリカ(赤や黄、橙など)を加えると彩りもきれいになります。作り置きができるのでお弁当にも便利です。



毎日の食事が私たちの生命をつないでいます。食べることや話すことを支えるお口の健康は、人が生きるためのベースになっているのです。

お口の健康、すなわち歯と歯肉が健康なら、食べ物をしっかりと噛みスムーズに飲みこむことができます。しかし咀嚼や嚥下の機能は病気や老化が原因で弱まります。これを放置しておく、さまざまな病気の原因になります。口の中のトラブルなどです。口りかめないと食事が減り栄養不足や脱水が起きることもあります。また、歯を失うと炭水化物の摂取が増え栄養が偏りやすくなります。不調が現れる前からきちんとケアしておきましょう。

すこやかコラム

かかりつけ歯科医との連携で健康寿命を延ばす!

○歯みがきだけでは不十分です  
毎日念入りに歯みがきをしていても、みがき残しはあるものです。取りきれなかった歯垢はむし歯や歯周病の原因になります。「痛くもないのにきたくない」という人もいますが、歯科医院に行くのは「健康な歯と歯肉を維持するため」「おいしく、楽しく、よりよく食べ、よりよく生きるため」という側面もあります。

○定期的にメインテナンスを行いましょう  
むし歯も歯周病も早期発見、早期治療と治療期間も短く、費用もさほどかかりません。過去に治療した詰め物や入れ歯などは永久にもつわけではなく、とれてしまうこともあり、定期的なメインテナンスが必要です。半年から1年に1回の定期健診を受けて歯と歯肉を健康に保つことは健康寿命をのばすことにもなります。

普段から気軽に相談できる「かかりつけ歯科医」がいれば、早めに対処できます。

成人歯科健康相談を実施します。  
特定健診に併設し、町内の歯科医が対応します。

8月23日(火)、24日(水)、25日(木)、30日(火)、31日(水)の午前9時から11時、午後1時から3時です。30日(火)は午後5時から7時も行います。  
歯肉の違和感、口が明けにくい、顎を動かすと音が出る、歯肉や歯には自信があるが健康度を確認したいなど、気軽にご相談ください。無料です。

介護の豆知識 4

「地域づくりと介護予防」

団塊の世代が75歳以上となる2025年には、全国の高齢者人口が3600万人(高齢化率30%)に達すると推計されており、高齢者単身世帯と夫婦2人世帯を合わせた世帯全体に占める割合も25%を超えてくると見込まれています。一方で生産年齢人口(16〜64歳)は減少し、介護の担い手不足がより深刻になると予測されています。そこで2025年を目指して、介護保険制度改正が行われました。この改正の要となるのが地域づくりです。

地域づくりとは、支援や介護が必要になっても自分らしく地域の中で暮らし続けられ、社会参加できる地域をつくることです。そのために、地域住民が主体的に地域づくりを行い、それを介護保険制度でも応援するというこれまでにない発想の転換が必要で、「高齢者の社会参加が介護予防になる」と積極的に捉え、高齢者が自分たちの思いを実現できる地域をいかにつくっていくかが問われています。介護の専門職でなくて

もできる、生活上の困りごと(ごみ出しなど)も高齢者一人一人が自分の力を活かし、地域の繋がりがも活かしていくことで、担い手不足の一端を補うことも期待されています。

町では、地域づくりと介護予防について、皆さんにもっと具体的に知っていただくために、左記の日程で講演会を開催します。ぜひ参加して下さい。

第7回 元気! 安心! フェア in おおがわら

日時 8月27日(土)  
午後1時30分～3時30分  
(受付午後1時から)  
会場 世代交流いきいきプラザ  
会演 講師 NPO法人全国コミュニティライフサポートセンター 代表 池田昌弘さん  
参加費 無料  
定員 約100名(定員になり次第締切)  
申込締切 8月12日(金)  
※「おおがわら町民学園」対象事業です。

〒0224-1511 3480 大河原町地域包括支援センター



やったね!

虫歯ゼロ

3歳6か月児健診(7/7)の結果より

|             |             |             |             |              |             |            |
|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|
| <br>佐藤 愛絆さん | <br>新貝 柚乃さん | <br>鈴木 晴久さん | <br>河野 道幸さん | <br>大友 琴花菜さん | <br>佐藤 綺星さん | <br>佐藤 湊さん |
| <br>齋藤 翔太さん | <br>吉田 颯天さん | <br>日下 燈那さん | <br>鹿野 結心さん | <br>佐藤 煌臥さん  | <br>山家 結菜さん |            |
| <br>島貫 栗花さん | <br>泉 凜久斗さん | <br>佐藤 暖晏さん | <br>小形 風優さん | <br>峯田 悠希乃さん | <br>佐藤 禰麟さん |            |