

フル **full**



キッチン

★材料（4人分）

- ・かぼちゃ 400g ・プロセスチーズ 80g ・塩 少々 ・こしょう 少々
- ・小麦粉 大さじ4 ・卵 1個 ・パン粉 1カップ ・揚げ油 適宜
- ・ベビーリーフ 1袋 ・ミニトマト 8個

★作り方

- ①かぼちゃは種を除き、3cm 角に切る。(黄色のきれいなコロケに仕上げたいときは皮を切り落とすとよい)
- ②①を鍋に入れて1カップ位の水を加え、中火にかけ、ふたをして柔らかくなるまで蒸しゆでにする。
- ③やわらかくなったらゆで汁を捨て、水けをとばす。塩、こしょう少々加え、つぶしながらよく混ぜて、12等分にする。
- ④チーズを12個にきり、③のかぼちゃで包むように丸める。
- ⑤小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけて、揚げ油で色よく揚げる。
- ⑥皿にベビーリーフとミニトマトを添えて盛り付ける。

【1人分】●エネルギー 325キロカロリー 塩分 0.9%

ヘルスマイトの野菜たっぷり簡単レシピ



かぼちゃのチーズ入りコロケ



半沢静子さん
(末広区)

～調理担当ヘルスマイトから一言～

甘くてホクホクしたかぼちゃに出会うと必ず作る1品です。今回はチーズですが中身を色々変えると楽しいです。ごはんのおかずだけでなく、おやつにもなる1品です。



すこやかプログラム

健康診断、検診を受け
健康管理に役立てよう！

今年度も残すところ、あとわずかとなりましたが、健康診断等で受診勧奨や要精密検査等となったかた、医療機関の受診はお済みでしょうか？

○健康診断や検診を受けて
早期発見、早期治療を行
いましょう

「健康診断」とは、その名の通り、体が健康かどうか、病気になるっていかどうかを確かめるものです。つまり「病気の危険因子」が体の中に隠れていないかを調べ、病気の発生を未然に防ぐための「一次予防」の検査となります。健康診断を定期的に受けることは、自らの健康状態や、どのよう

な病気の危険性があるかなどを知るためにも重要です。病気の発生を防ぐために、定期的に受けるようにしましょう。健康診断の結果に受診勧奨や要精密検査等の項目がありましたら、放置せずに受診し、生活習慣の改善に取り組みしましょう。

また、がん検診などの「検診」は、特定の病気を早期発見、早期治療を進めることを目的としたものです。体の中に「がん」がないかどうかを確かめるための特定の検査のことを指します。何かしらの疑いのもとで、体の状態を調べる「二次予防」が「検診」です。検診は症状がない時にこそ、定期的に受けることが重要です。精密検査に該当した場合は、必ず精密検査を受けましょう。

○結果を活かして健康管理
に役立てましょう

健康診断や検診は、受けっぱなしでは意味がありません。結果を見ておしまいせず、結果を活かしてこそ、受ける意味があります。定期的に健康診断、検診を受け、自分の健康管理に役立てましょう。

健康診断結果で気になる項目があるかたを対象に、健康福祉課では健康相談を実施しています。保健師や管理栄養士が健康診断結果をもとに日頃の食生活や運動等の健康に関するご相談に応じますので、ぜひご利用ください。

介護の豆知識

「介護予防」とは…?

私たちの社会は今、これまでに例を見ないスピードで高齢化が進んでいます。このままでは今後介護が必要な高齢者が急速に増えることが見込まれており、「介護が必要になったらどうしよう」という思いは誰もが共通に抱く不安となっております。

介護予防とは、「要介護状態になることをできる限り防ぐ（遅らせ）ること、そして要介護状態であっても、状態がそれ以上に悪化しないようにする（維持・改善を図る）」と定義されています。どのような状態にある高齢者でも、生活をするための機能の維持・向上を積極的に図り、また要介護状態になっても、生きがい・役割を持って生活できるような支援し、できる限り自立した生活を送れるようにすることを目的にしています。

介護予防では、日常生活の不活発な状態による心身機能の低下を予防するサービスが主に提供されます。また、介護予防の効果を上



やったね！

虫歯ゼロ

3歳6か月児健診
(1/12)の結果より

加茂 桜空さん	小形 悠真さん	熊谷 桜空さん	中村 秀斗さん
渡辺 茜奏さん	日野 結斗さん	竹内 美月さん	岩間 彩佳さん
荒川 紬さん	木幡 彩生さん	安部 日彩さん	菊田 陽々人さん

大河原町地域包括支援センター
0224-5113480

地域包括支援センターでは、心身の機能が落ちて毎日の生活に支障がでてきたかたや心配なかたについて、ご相談をお受けしております。どうぞお気軽にご相談ください。