



ヘルスマイトの野菜たっぷり簡単レシピ



野菜たっぷり鮭の南蛮漬け

【1人分】エネルギー 191キロカロリー 塩分 1.2g

✂️ 材料 (2人分)

- 生鮭 (小2切れ) : 120 g 長ネギ : 1本
- パプリカ (黄) : 20 g 塩 : 少々 サラダ油 : 大さじ 1
- 調味料 A (かつおだし : 1/4 カップ 酢 : 1/4 カップ
- 砂糖 : 小さじ 2 塩 : 少々 鷹の爪 (小口切り) : 1/2 本)

✂️ 作り方

- ①生鮭は一口大に切って塩少々をふる。長ネギは 5 cm 長さに切る。パプリカは細切りにする。
- ②耐熱皿に A を合わせて電子レンジで 2 分程加熱しておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、パプリカを炒める。火が通ったら取り出し、長ネギと鮭をこんがり焼き目がつくまで焼いて、パプリカと共に②に漬ける。あら熱が取れるまで置き味をなじませる。

～調理担当ヘルスマイトから一言～

南蛮のたれは多めに作っても冷蔵庫で 3～4 日持ちますので、他のお料理に活用しても良いでしょう。

成田 マスミさん (丑越区)

この制度は、介護サービスを利用されているかたの 1 か月に利用したサービスの自己負担額が一定の上限額 (左表) を超えたときは、その超えた分が後日支給されるという仕組みです。

対象となるのは、居宅 (介護予防) サービス、施設サービス (部屋代・食費を除く)、地域密着型 (介護予防) サービスの利用にかかる自己負担分で、福祉用具購入・住宅改修における自己負担分は対象になりません。また、総合事業

対象となったかたには、町から申請紙を送りますので、必要事項を記入し、添付書類 (介護保険証の写しなど) をご準備のうえ、なるべく早く申請をしてください (郵送可)。

なお、一度申請をして支給されますと、以後対象となった場合の申請手続きは不要となります。

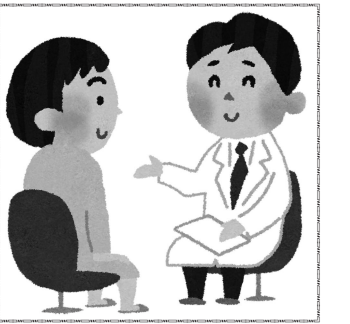
高額介護サービス費制度について

によるサービス (指定事業者が行うものに限る) も含みます。

対象者には町からお知らせします



介護の知識 19



すこやかコラム

特定健康診査結果を確認し、生活習慣改善に取り組みましょう！

前回 B M I (肥満度) の計算式を紹介しましたが、みなさんの B M I はいかがでしたでしょうか？ 今年の特定健康診査の結果、B M I (肥満度) が 25・0 以上のかたは 30・5 % と受診者の 3 割のかたが肥満という結果となりました。また、メタボリックシンドロームの予備群該当が 9・9 %、基準該当が 24・9 % と、今年も大河原町では肥満やメタボリックシンドロームの基準該当者が多い結果となっております。

従い、治療を受けることをお勧めいたします。再検査後、特に治療が必要ないと診断されても、病気の一手手前の段階にあると認識しましょう。食生活や、適度な運動など生活習慣の改善に努めなければ、動脈硬化を進行させ、近いうちに生活習慣病になってしまいます。自覚症状がないからと放置せず、自覚症状のない今だからこそ、前向きに生活習慣の改善に取り組みましょう。1 人では改善が難しいかた、何から改善したらよいかかわからないかたは、町の健康相談をご利用ください。健康相談を「利用ください」。保健師、管理栄養士が、あなたの健康をサポートいたします。



○メタボリックシンドローム判定基準

- 腹囲が男性 : 85 c m 以上 / 女性 : 90 c m 以上のかたで、次の①～③の 2 つ以上の項目に該当すると基準該当、1 つの項目に該当すると予備群該当。
- ① 血圧 : 収縮期 130mmHg 以上 かつ / または 拡張期血圧 85mmHg 以上
 - ② 脂質 : 中性脂肪 150mg/dl かつ / または HDL コレステロール 40mg/dl 未満
 - ③ 血糖 : HbA1c 6.0% 以上



佐々木 はるな 陽菜さん



佐藤 ひまり 日莉さん



二瓶 ゆず 結珠さん



阿部 ひより 日和さん



種村 ゆい 結衣さん



小野 りょうま 良真さん



齋藤 みなと 湊さん



大山 まさき 将生さん

やったね！

虫歯ゼロ

3歳6か月児健診 (10/5) の結果より