



ヘルスマイトの野菜たっぷり簡単レシピ



野菜の肉詰めフライ

【1人分】エネルギー 340キロカロリー
塩分 1.5%

材料 (4人分)

なす(中位) 2個 ピーマン 2個 生しいたけ 4枚
玉ねぎ 70g 豚ひき肉 100g 調味料A【ごま油小さじ1、
しょうゆ小さじ1、すりおろし生姜大さじ1、こしょう少々、
卵 1/2、片栗粉小さじ1】 小麦粉 20g パン粉 35g
卵 1個 揚げ油 適宜 サラダ菜 4枚 ミニトマト 8個
ポン酢大さじ4 しょうゆ大さじ1と1/2

作り方

- ①なすはヘタを切り落とし、すじ状に皮をむき2分位水にさらす。水けを切り、縦半分に切り、さらに具をはさめるように途中まで切り込みを入れておく。
- ②ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を取っておく。
- ③生しいたけは石づきを取っておく。
- ④玉ねぎはみじん切りにし、豚ひき肉とAの調味料を加えてよくこねる。
- ⑤④を①～③のそれぞれの野菜に形よく詰め、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけて、170～180℃の油で色よく揚げる。
- ⑥器にサラダ菜とミニトマトを添えて盛り付ける。
- ⑦ポン酢しょうゆをつけてさっぱりと召し上がれ。



～調理担当ヘルスマイトから一言～

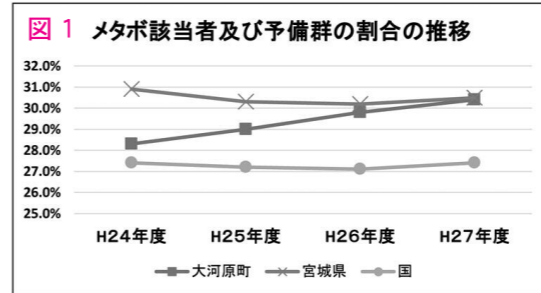
ピーマンは、揚げるとき衣がはがれやすいのであまり触らないようにしましょう。肉だんご(ミートボール)等をつくる時に、ちょっとひと手間かけて野菜も一緒に食べられるよう詰めてみてはいかがでしょうか。
鈴木としさん (原前区)



すこやかコラム

メタボリックシンドロームが強く疑われるかた、予備群と考えられるかたの割合が増えています

大河原町国民健康保険に加入している40～74歳のかたを対象として実施している特定健康診査の結果は約3人に1人が、メタボリックシンドロームが強く疑われるかた、または予備群と考えられるかたでした。割合としては30.4%でした。



尿病や高血圧症、脂質異常症は、最初は症状がなくても心筋梗塞や脳卒中などの重大な病気につながり、生活の質の低下などを招きます。メタボリックシンドロームは生活習慣病の大きな一因となっており、内臓脂肪を減らし病気の発症を予防するために食生活や運動等の生活習慣を改善していくことがとても大切です。

資料：KDBシステム

- メタボリックシンドローム該当者(強く疑われる人・予備群とは)
 - 特定健康診査とは
- メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目してこれらの病気のリスクの有無を検査し、リスクがあるかたの生活習慣をより望ましいものに変えていくための保健指導を受けていただくことを目的とした健康診査です。
- 腹囲が男性85cm、女性90cm以上で、3つの項目(血圧、脂質、血糖)のうち2つ以上の項目に該当する人を「該当者」といい、また、1つの項目に該当する人を「予備群」といいます。

介護のマメ知識

介護保険制度での福祉用具購入費用の給付について



心身の機能が低下し、日常生活に支障のある高齢者のかたが、住み慣れた自宅で安全に自立した生活を続けていくためには、心身機能に合わせた住環境の整備が必要になります。

3月号では介護保険制度での「住宅改修」の給付について説明しました。今月号では福祉用具の購入費用の給付について説明します。

福祉用具購入は、住民票に登録されている自宅で生活している要支援1・2または要介護1～5の認定を受けているかたが対象になります。介護保険施設入所や入院中のかたは対象となりません。介護保険の対象となる福祉用具は次の5種類です。

1. 腰掛便座
2. 自動排泄処理装置の交換可能部品
3. 入浴補助用具
4. 簡易浴槽
5. 移動用リフトのつり具

レンタルになじまない排せつや入浴に使用される福祉用具が対象になります。支給額は1人につき1年間(4月1日～翌年3月31日)で上限10万円です。一度全額自己負担で購入し、その後、申請により9割または8割が支給されます。

福祉用具の給付手続きの流れは次のとおりとなります。

- ①福祉用具の購入について担当ケアマネジャー、福祉用具専門相談員または介護保険係に相談。
- ②ケアマネジャーや福祉用具専門相談員が利用者として適正かどうかの検討を行う。
- ③ケアマネジャーは、福祉用具の必要性をケアプランに盛り込む。
- ④福祉用具専門相談員は、福祉用具サンプス計画書を作成する。
- ⑤指定特定福祉用具販売事業所から福祉用具を購入。
- ⑥費用の全額を購入店へ支払い、領収証を受け取る。
- ⑦福祉用具購入費支給・決定

ケアマネジャーが町に支給申請書類を提出し、町が支給申請書類を審査し、福祉用具購入費が支給されます。

【提出書類】
居宅介護(介護予防)福祉用具費支給申請書・領収証の原本・購入した福祉用具のパンフレット等のコピー

健康福祉課介護保険係
0224-5312115



小野寺 たくと 遼人さん



渡辺 りづき 璃月さん

やったね!



虫歯ゼロ

3歳6か月児健診(4/6)の結果より



庄司 まりな 茉里奈さん



栗原 りな 莉菜さん



佐藤 りりあ 凜莉愛さん



渡部 ゆな 優奈さん



高橋 ひよりさん



片倉 あお 碧海さん



遠藤 まお 麻桜さん



佐藤 ひまりさん