



ヘルスマイトの野菜たっぷり簡単レシピ



シャキシャキもやしの豚肉ロール

※写真は 1 人分になります。

【1人分】エネルギー 186キロカロリー 塩分 1.0g

材料 (2人分)

- 豚もも薄切り肉：240 g もやし：一袋 (250 g) 片栗粉：大さじ 1 と 1/3
- 調味料 A (しょうゆ：大さじ 1 と 1/3 みりん：大さじ 1 砂糖：大さじ 1)
- 水菜：40 g 人参：20 g

作り方

- ①もやしはサッと下ゆでし、ざるにあげて水気を切る。水菜は食べやすい大きさに切る。人参はせん切りにする。
- ②Aを混ぜ合わせておく。
- ③もやしを芯にして豚肉で巻き、片栗粉をまぶす。
- ④テフロン加工のフライパンで③を転がしながら焼く。火が通ったら、Aを入れ味をからませる。
- ⑤器に水菜と人参を敷き、その上に④のをのせる。



～調理担当ヘルスマイトから一言～

もやしは切る手間がないため、忙しい時にも手軽に摂れる便利野菜です。テフロン加工のフライパンを使えば油を使用しないで焼くことができ、カロリーが抑えられます。お弁当のおかずにもおすすめです。 鈴木 里見さん (上谷一区)



すこやかなコラム

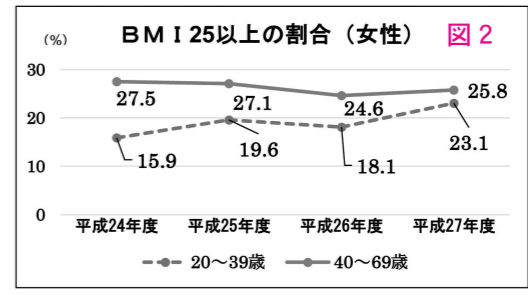
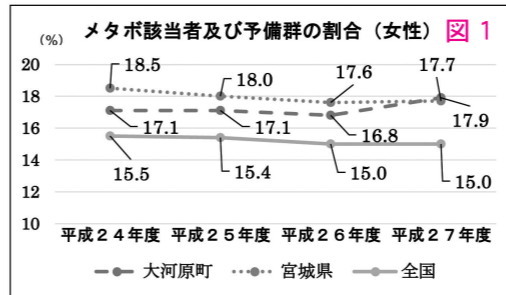
女性のメタボ該当者及び予備群が増えています

前回、成年男性の肥満が多い現状を紹介しましたが、今月は女性の現状について紹介します。

図1は40～74歳女性のメタボ該当者及び予備群の割合を大河原町、宮城県、全国と比較したものです。男性と同様、女性も大河原町と宮城県は全国と比較すると高い値で経過しており、平成27年度には大河原町は宮城県を上回ってしまいました。また、40～69歳女性の肥満者 (BMI 25以上 (※1) の割合 (図2) は、平成24年度から比較すると1.7ポイント減少し25.8%でした。しかし、第2次大河原町健康増進計画では、肥満者の割合を40～69歳女性で平成35年までに19%とすることを目標として掲げており、目標にはほど遠い状況です。

◎健診結果を活用しましょう

20～30代は仕事、結婚、出産、子育てなど人生でもっとも活動的になる時期ですが、望ましい生活習慣を維持することがむずかしくながちです。しかし、この年代の生活習慣が将来の生活習慣病の発症に関わってきます。バランスのよい食事と運動習慣により、標準体重 (※2) を維持し、自分の健康状態を把握することが大切です。



資料：KDB システム

大河原町青年期健康診査、特定健診より

※1: BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) ※2: 標準体重 = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

介護の ママ 知識

配食サービスの利用について

今月は、町が行う高齢福祉サービスのなかの、配食サービスについて紹介します。配食サービスは、以降の内容で高齢者のかたにお弁当を配達しています。

対象者

おおむね65歳以上の一人暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯、一時的な病気等やむを得ない事情により必要と認められるかたで、調理や食材の調達に継続的に支障があるかた。

利用料金

1食310円で、1か月分を次の月に集金します。

利用回数

月曜日～金曜日のうち週に1～2回です。お弁当を夕方にお届けし、安否確認も行っています。(お盆・お正月・祝日は休み)

配達時間

おおむね夕方4時前後になります。

その他

- ①不在時の受け取り先が2か所必要です。利用するかたが近所のかた等に依頼するようにいたします。
- ②また、一般的なお弁当のため、一人ひとりの体調に配慮したお弁当ではありません。



虫歯ゼロ やったね!

3歳6か月児健診 (8/3) の結果より

卯花 梨紗さん 阿部 隼翔さん 佐藤 結望さん 大槻 俊介さん 三浦 優希さん 羽柴 大地さん 及川 紬さん 佐藤 奏さん 眞壁 叶さん 林 英佑さん 安島 湊人さん 小松 あみさん 高橋 悠杜さん 山本 詩織さん 太田 悠惺さん 岩間 琉気斗さん

このページについての問い合わせ先▶健康福祉課 ☎0224-53-2115

健康福祉課高齢福祉係 ☎0224-53-2115