♥平成 29 年度大河原町食育スローガン「おいしく食べよう朝ごはん」



ヘルスメイトの野菜たっぷり簡単レシピ



鶏ささみと水菜のサラダ

※写真は2人分になります。

【1人分】エネルギー 74 キロカロリー 塩分 0.525

🔀 材料(4人分)

にんじん:40 g 鶏ささみ:80 g 水菜:40 g

レタス:40 g コーン缶詰:60 g

ドレッシング A (プレーンヨーグルト:60 g マヨネーズ: 大さじ1 塩:小さじ 1/5 玉ねぎのすりおろし:大さじ1)

🏋 作り方

- ①にんじんは皮をむき千切りにする。
- ②鍋に3カップのお湯を沸かし、にんじんをゆでる。柔らかくなった らアミですくい水気を切っておく。次に同じ鍋で鶏ささみを1分 間ゆで、そのまま冷まし粗く割いておく。
- ③水菜とレタスは洗い、ざく切りにして水気を切っておく。
- ④ A を混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ⑤③の野菜と②のにんじん、鶏ささみ、コーンを④に和え、皿に盛り 付ける。



~調理担当ヘルスメイトから一言~

せず食べられます。 鈴木 尚子さん (金ケ瀬4区)

切です

そこで、

す。早期の発見と対応が何よりも仕方ない」という考えは誤り

大で

早期の発見と対応が何より

うせ治らない病気だから受診し

7 ピ

も身近な病気です。

誰にでも起こりうる

うる、とて

認知症は、

早期対応につなげることを目的

に早期に関わることで、

早期診断、

容は、

ム」活動を開始しました。活動内度から「認知症初期集中支援チーそこで、大河原町では平成29年

認知症のかたやそのご家族温動を開始しました。活動内

ご本人やご家族に合った支援 介護サービスの利用に向けて、

じて専門医への受診や必要な

とサポー

トを行い

ます。

あと味すっきりのドレッシングです。玉ねぎはすりおろすので、苦手なかたでも気に

しています。 対象者は、 支援するのは、医療と福祉の専 町内在住で自宅で生 ム員が、

け医が

いない場合や本人が受診を

い 場 までご

いるかたなどが対象となります。知症の症状が強く介護者が困って 活をしている40歳以上のかたで す。認知症が疑われる、または認

は、地域包括支援センター嫌がり診断につながらな

地域包括支援センタ

【具体的な支援の流れ】

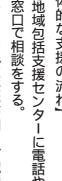
「認知症初期集中支援チ

4

0

マメ

细識



③支援内容を検討し、 だの状態を確認します。 症かどうか、 ム員が家庭訪問し、 生活状況やか 必要に応 に電話や 認知 5

①地域包括支援センター



相談しましょう される場合があります。かかりつかかりつけ医から専門医を紹介 認知症かな? まずは、 かかりつけの医師にな?と、不安になった にた

■大河原町地域包括支援センタ 相談ください 3480

はメタボ該当者及び予備群 広報おおがわら5月号で

今回は生活習慣病や肥満に では成年男性の肥満が多い 飲酒についてご紹介. 関係のある食習慣のうちの します。 8月号 ます。 年男性に比べてアルコー こしやすいので、 速度が遅いため、 日平均純アルコー は節度ある適度な飲酒として -リンク) である」としてい 一般に女性や高齢者は中

の量が基準となります。アルなく、摂取した純アルコールする影響は飲んだ酒の量ではアルコールの体や精神に対 ドリンクです よって様々なので、 主な酒類のドリンク量の目 という共通の単位で表し ルの濃度はお酒の種類に 純アルコール10 欠が1 リン

お酒の量

1合(180 ml)

1合(180 ml)

350 ml

350 ml

100 ml

大友 恒輝さん

^{かずき} 一**毅**さん

大築

%の人が、ほぼ毎日アル合は6・1%と合わせて約25

週に5日~6日飲む人の割

を飲む人の割合は19・0%、

上」の結果、毎日ア

ルコー

んなの健康づくりアンケー 平成24年度に実施した「み

ています。

また、アルコー

【主な酒類のドリンク換算の目安】

ルを飲んでいると答え

ル類を摂取すると回答した

リットル) を飲んで、そのあと 安は下の表のとおりです。 例えば、 、缶ビー (350 %) (350)

お酒の種類・基準(%)

ビール・発泡酒(5%)

日本酒(15%)

酎ハイ (7%)

焼酎 (25%)

ワイン (12%)

工藤 颯真さん

はるさ **春咲**さん

_{あかね} 茜さん

池田

のなかで「通常のアルコール厚生労働省は「健康日本2」

本酒なら2合以上と回答し

酎 八 イ リンクになります。 を飲むとすると (2ドリンク) (1·4) F

量を振り返り、 な飲酒を守りま 2.0 3.6 1.0

適当と言われています。

臓器障害を起 1ドリンクが







_{かずま} 一馬さん 近藤



佐藤 茉彩さん



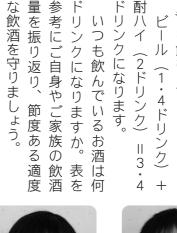
村上 愛花さん □このページについての問い合わせ先▶健康福祉課 □ 0224-53-2115





量度 を を も つ ま

代謝能を有する日本人において ル20 27 程度





齋藤 月妃さん





3歳6か月児健診 (1/11) の結果より

^{たまき} 環さん



大和田 昌輝さん