



ヘルスマイトの野菜たっぷり簡単レシピ



菜の花のピーナツ和え

※写真は 2 人分になります。

【1 人分】エネルギー 33 キロカロリー 塩分 0.7%

材料 (4 人分)

- 菜の花：一束 (200 g) ピーナツ (粉末)：大さじ 2
- 調味料 A (しょうゆ：小さじ 1 強 みりん：小さじ 1 塩：小さじ 1/3)

作り方

- ①菜の花は、塩少々を入れた熱湯で色よくゆで、軽くしぼって食べやすい長さに切る。
- ②ボウルに A を混ぜ合わせ、①を加えて和え、最後にピーナツ (粉末) を加えて和える。



～調理担当ヘルスマイトから一言～

旬の菜の花は栄養価が高いのでぜひ食べてみてください。歯ごたえが良くピーナツも加わりとてもおいしいです。菜の花の代わりにブロッコリーやいんげんでも、おいしくいただけます。 吉田 澄子さん (中島区)

介護の マメ 知識 23

介護保険の転入・転出・町内転居に伴う手続きについて



【大河原町に転入したとき】

- ◇要介護・要支援の認定を前住所地で受けていた場合は、転入日から 14 日以内に介護保険受給資格証明書 (前住所地の市町村発行) をお持ちの上、健康福祉課介護保険係で手続きをしてください。(受給資格証明書とは、要介護・要支援認定を受けていることを証明する書類です。)
- ◇住所特例対象施設 (特別養護老人ホーム有料老人ホームなど) に転入される場合は、転入前の市町村の被保険者となります。大河原町で介護保険の手続きは必要ありません。
- ◇後日、大河原町から新しい被保険者証を郵送で交付します。
- ◇資格取得日は転入日となります。
- ◇保険料については、資格取得月 (転入月) から大河原町に納めていただくようになります。

【大河原町から転出するとき】

- ◇健康福祉課介護保険係へ被保険者証を返納してください。
- ◇要介護・要支援の認定をすでに受け

【大河原町内で転居したとき】

- ◇お持ちの介護保険被保険者証の記載事項変更が必要になります。健康福祉課介護保険係までお持ちください。
- ◇保険料については、資格喪失月 (転出月) の前月まで大河原町に納めていただくようになります。

健康福祉課介護保険係

0224-5312115



すこやかコラム

食生活を見直しましょう！

近年、ライフスタイルや食に対する価値観の多様化により、私たちの食生活は大きく変化しています。不規則な食生活は肥満やメタボリックシンドロームの原因の一つになります。肥満やメタボリックシンドロームは食生活を見直し、運動習慣などをプラスすることで予防・改善することができます。健康な体を維持するために、まず、毎日の食生活を改めてみましょう。

して、かたよった食事になっては、意味がありません。基本は主食、副菜、主菜の組み合わせでバランスよく食べることが大切です。

●盛り付けは一人分ずつにしよう
大皿料理は食べる量が把握できないうえ、つい好きなものを選ぶなどして栄養素のバランスも崩れがちになります。一人分ずつ盛り付ければ、血数が増え、食卓が賑やかに感じられる効果もあります。

●よく噛んで食べよう
よく噛んで食べると満腹感が得られるため、食べ過ぎを防止できます。

●野菜をもっと食べよう
野菜やきのこ、海藻はエネルギーが低く、食物繊維、カリウム、カルシウム、抗酸化ビタミンを多く含みます。野菜の摂取は 1 日 350g を目標に、小鉢 5 皿分をとるよう心がけましょう。生野菜よりも加熱調理したほう

が、かさが減ってたくさん食べられます。

●夜食は控えよう
夜食は食べたものをエネルギーとして使うよりも脂肪として貯めこもうとする働きが強くなります。

●間食はとりすぎないようにしよう
栄養補給としておやつが必要。小さな子どもは除き、3 食きちんと食事をとって、いれお菓子や嗜好飲料は必要ありませんが、全く食べてはいけないことはありません。おいしいものをちよつとだけ。楽しんで、ダラダラ食べないことが大切です。

●外食や惣菜を利用するときは
おすすめは主食副菜主菜のそろった定食。丼ものや麺類など単品メニューのときは、野菜を使った小鉢をプラスしてみてください。最近

はエネルギー量や栄養成分を表示した店や弁当、惣菜が増えていきますので上手に活用しましょう。



関 爽汰さん 湯朝 文也さん 最上 俊翔さん 遠藤 妃彩さん 遠藤 好彩さん
井上 りのさん 佐々木 南榎さん 齋藤 優愛さん 太田 明花さん 秋山 芽さん
大沼 歩来さん 菅野 七海さん 大野 蒙敏さん 齊藤 稜空さん 小熊 凌生さん



3 歳 6 か月児健診 (2/1) の結果より