



ヘルスマイトの簡単レシピで元気に長生き!



大根とねぎのサラダ

【1人分】エネルギー 55 kcal カロリー 塩分 0.7g

材料 (2人分)

大根: 140 g 長ネギ: 12 cm位 ツナ缶: 20 g
しょうゆ: 小さじ1 酢: 小さじ1
ごま油: 小さじ 1/2 塩: 少々

作り方

- ①大根は短冊切りにし、塩少々でもんでおく。
- ②長ネギは小口切り、ツナ缶は油を切っておく。
- ③熱したフライパンにごま油を入れ、長ネギを炒める。しんなりしたら、しょうゆと酢、ツナ缶を加えて混ぜる。
- ④①の大根の水気をきり器に盛り、③を上のにのせる。食べるときに混ぜる。

～調理担当ヘルスマイトから一言～

生の大根をおいしく、たくさん食べれます。煮る手間がないのであつという間に出来上がります。ごま油と酢の香りがとてもよい1品です。

高橋 勝子さん (稗田区)



すこやかひろ

幼児期の食事について

幼児期は成長が著しい時期であり、体重は満1歳で生まれた時の3倍、3歳では4〜5倍に達します。この体の成長を支えるのが、毎日の食事からとる「栄養」です。子どもにとって毎日の食事が体の成長・発達を支えるうえで大切だとわかっていても、1〜3歳頃は、好き嫌いや遊び食いななど食事の悩みが多い時期でもあります。今回はこれらについてどう考え、対応すればよいのか紹介します。

○好き嫌いについて

好き嫌いに関する相談の中で、最も多いのが「野菜」です。野菜は、味や食感、食物繊維の固さに慣れていないことから苦手になることがあります。また、食経験が少ないので、見たことがない、食べたことがない

食品を嫌がることもあるため、大人が美味しそうに一緒に食べることも効果的です。味や香りが苦手な子には、肉・大豆製品・卵・魚と一緒に料理したり、調味料にカレーパウダー・ケチャップ・バターなどを使用したりするなど、食べやすく調理してみてください。「嫌い」ではなく「まだ食べられるようになっていない」と考え、工夫してみると良いでしょう。

えられます。好き嫌いや遊び食いの改善策として、おやつの内容や量、身体を使った遊びが少なくないかななどの生活習慣を見直してみましよう。また、食事の前は、おもちゃを片付け、手を洗い、「いただきます」を言うなどの流れがあるとういでしょう。保護者も「おいしいよ」「噛むとどんな音がするかな」など声をかけ、楽しく食べられる環境を整えると、成長とともに食卓に座り、食事に集中できる時間が増えていきます。

この時期の食事を通して、栄養素を補うほかに、自ら食べる機能と心の発達が促され、心身の成長に繋がって行きます。子どもの成長・発達に見合う形で手助けをしてあげましょう。

○遊び食べについて

1歳頃の子どものは、食べ物に指で触れることで食べ物のかたさや大きさを感じるようになり、2歳頃になると、他の人に食べさせようとしたり、食器を重ね合わせ保護者の反応を見たりします。このような行動を通して、食べ物や周囲の人を確認し、学習をしていると考え



やったね!
虫歯ゼロ
3歳6か月児健診
(10/4)の結果より

介護の知識

成年後見制度ってどんなもの?

①法定後見
本人の判断能力が不十分な場合、家庭裁判所に申し立て、本人を援助してくれる人(成年後見人等)をつけてもらう制度で、判断能力の程度により、「後見」「保佐」「補助」の3つに区分されます。

②任意後見

成年後見制度は大きく分けると2つあります。本人の判断能力が不十分な場合、家庭裁判所に申し立て、本人を援助してくれる人(成年後見人等)をつけてもらう制度で、判断能力の程度により、「後見」「保佐」「補助」の3つに区分されます。

【相談窓口】

高齢者▼地域包括支援センター
0224-51-3480
障がい者▼福祉課障害福祉係
0224-53-2115

