

## ◆平成30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キロカロリー 塩分 0.7グラム

#### 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 醋：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、塩少々でもんでもおく。
- 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っ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）

**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）をつける制度で、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。  
成年後見制度は大きく分けると2つあります。

成年後見人等（成年後見人、保佐人、補助人）が家庭裁判所から選ばれる場合、本人の不利益にならないように、本人に代わって契約などをしたり、取り消したりすることにより意したり、取り消したりすることによ

【相談窓口】  
高齢者▼地域包括支援センター  
0224-531-2115  
障がい者▼福祉課障害福祉係

財産の管理や福祉施設への入所のための契約を結んだり、相続の相談をしたりする必要がある場合、本人が認知症や知的障がい、精神障がいなどにより判断能力が不十分な場合は、自分一人ですることが難しいことがあります。このような場合、家庭裁判所または公証役場での手続きを通して、本人を守り、支援するものが成年後見制度です。

成年後見制度（成年後見人、保佐人、補助人）が家庭裁判所から選ばれる場合、本人の不利益にならないように、本人に代わって契約などをしたり、取り消したりすることによ

## 成年後見制度ってどんなもの？



つて、本人を守り、支援します。たとえば、認知症のある一人暮らしの高齢者が悪質な訪問販売員から高額な商品を買わされてしまつても、この制度を利用することによって契約をなされたけれど、将来は認知症になつてしまつたことによってできる場合があります。

**②任意後見**

今は元気でなんでも自分で決めらじているかたが、将来を見越して、あらかじめ選んだ代理人に自分の生活について、または入院や施設入所が必要になったとき、財産管理の手続きなどについて代理してもらえるような契約を、公証人の作成する公正証書で結んでおくものです。公正証書の作成は公証役場で手続きを行います。

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くる「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ど食事の悩みが多い時期もあります。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、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も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

食品を嫌がることがあるため、大人が美味しいように一緒に食べることも効果的に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、調味料に力レー・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ましょう。「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。

**○遊び食べについて**  
1歳頃の子どもは、食べ物に指で触ることで食べ物のかたさや大きさを感じるようになります。2歳頃になると、他の人に食べさせようしたり、食器を重ね合わせて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くないかなどの生活習慣を見直してみましょう。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」を言うなど流れがあるとよいでしょう。保護者も「おいしいよ」という声をかけ、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まいります。



## あこやがつらひ

