



ヘルスマイトの野菜たっぷり簡単レシピ



春キャベツのシャキシャキ炒め

※写真は 2 人分になります。

【1 人分】エネルギー 187 キロカロリー 塩分 1.0g[※] ④器に盛り、ポン酢をかける。

材料 (4 人分)

キャベツ: 180 g もやし: 50 g 玉ねぎ: 50 g 人参: 50 g
赤パプリカ: 50 g 黄パプリカ: 50 g オリーブオイル: 大さじ 1
豚もも肉(うす切り): 200 g 塩: 小さじ 1/2 こしょう: 少々
小麦粉: 大さじ 1 オリーブオイル: 大さじ 1
ポン酢: 大さじ 1 と 1/2

作り方

- ①キャベツの芯を薄く切り、葉は手でちぎる。もやしは洗って水気を切る。玉ねぎ、人参、パプリカはうす切りにする。全てをビニール袋に入れ、オリーブオイル大さじ 1 をふりかけて袋の中で野菜になじませて 5 分位おく。
- ②豚肉を広げ、塩、こしょうをふり、小麦粉をふりかける。フライパンにオリーブオイル大さじ 1 を引き、両面を焼いてフライパンから一度取り出す。
- ③②のフライパンに①の野菜を入れ、強火でさっと炒める。②の肉を入れて軽く炒め、玉ねぎの色が変わったらふたをし、火を止めて 3 分おく。

④器に盛り、ポン酢をかける。



～調理担当ヘルスマイトから一言～

旬の春キャベツはうま味たっぷりですので薄味でも美味しくいただけます。ポン酢がうま味を引き出してくれます。 砂野 嘉子さん (新田町区)

大河原町では「安全・安心のまちづくり」の一環として、地域見守りネットワーク事業を実施しており、そのみまもり隊(旧長寿みまもり隊)として、認知症サポーターリーダーであるオンラインサングの会、介護サービス事業所、障がい者サービス事業所、民生委員のかたをはじめ住民の皆さまに広く登録いただいております。

「みまもりねっと」メール配信サービスでは、みまもりねっとへ登録すると、所在不明となった高齢者や障がい者の情報や、大河原警察署で保護の要請を行っている SOS ネットワークシステムとの連携情報、高齢者等における地域での情報(振り込め詐欺、悪徳業者による被害等)などが適時配信されます。多くのかたに情報を発信することにより、所在不明者の早期発見や振り込め詐欺などの被害減少へと繋げることが出来ます。皆さんもぜひ、みまもりねっとの登録にご協力ください。

また、「みまもりねっと」に情報提供や、行方不明などのみまもりの依頼をしたい場合には、福祉課または地域包括支援センターへご相談ください。

介護の知識 24 大河原町メール配信サービス 「みまもりねっと」利用登録のお願い

【みまもりねっと登録方法】

1 携帯電話の設定を確認してください。

迷惑メールを受信しないように受信メールの制限をかけている場合は、mailbuilder@wbi.jp からのメールを受信できるように設定の変更をしてください。

2 空メールの送信をします。

mimamori@wbi.jp に件名・本文なしでメールを送信してください。
※ QRコードの読み取り機能付きの携帯電話の場合は、右の QRコードを読み取ることでメールの送信画面が表示されます。



3 空メールを送信すると、折り返し登録完了のメールが届きます。

メール登録完了通知が送信されます。これで、登録は完了です。
※登録できない場合や登録内容で不明な点がある場合は下記へお問い合わせください。

福祉課 ☎ 0224-53-2115 地域包括支援センター ☎ 0224-51-3480



すこやかコラム

「みんなの健康づくり計画」の見直し 「自殺対策計画」策定にご協力をお願いします

町民が主体となって健康づくりを充実できるよう、平成 26 年 3 月に第 2 次大河原町健康増進計画「みんなの健康づくり計画」が策定されました。平成 30 年度は取り組みを始めて 5 年目になり、計画の中間評価・見直しを行います。

今年度は計画の中間評価・見直しを行うため、町民の皆さまに健康についての実態や健康づくりへの意見を、アンケート調査等で把握したいと考えています。お手元にアンケートが届きましたら、ぜひ、ご協力くださいますようお願いいたします。

第 2 次大河原町健康増進計画「みんなの健康づくり計画」は、基本理念を「みんなで拓き、つなぎあう、支えあいの健康づくりのまちを実現」とし、

- ① 栄養・食生活
 - ② 身体活動・運動
 - ③ 休養・こころの健康
 - ④ 歯・口腔の健康
 - ⑤ 喫煙
 - ⑥ 糖尿病・循環器疾患
 - ⑦ がん
- の 7 つの分野ごとに健康づくりに取り組んできました。

また、今年度は自殺対策計画を策定する予定です。全国の自殺者数は平成 10 年 23 年までで年間 3 万人以上いました。平成 24 年から 5 年間は、自殺者数が 3 万人を下回ったものの、依然 2 万人以上いる深刻な状況です。これらの状況を踏まえて、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指し、大河原町自殺対策計画を策定します。

自殺対策計画にあたり、皆さまのこころの健康についての実態や意見をお伺いする機会があると思います。健康づくり計画と併せてご協力をお願いします。



虫歯ゼロ! やったね!

3 歳 6 か月 児健診 (3 / 1) の 結果より