

フル full



キッチン

★材料 (2人分)

- ・レタス(外側の青い葉) 2枚位 (100g) ・もやし 1/2袋 (100g)
- ・油揚げ1~2枚 (20g) ・サラダ油小さじ1
- ・調味料A(酒大さじ1、みりん大さじ2)・しょうゆ大さじ1弱

★作り方

- ①レタスはよく洗い、大きめに手でちぎる。
- ②もやしもよく洗い、ひげ根と芽(豆)の部分を取り除き、さっと湯がいておく。
- ③油揚げは熱湯をかけ油抜きして、1.5cm幅に切っておく。
- ④フライパンにサラダ油を入れ、中火にかけ、③の油揚げを両面焼き、焼き色がついたらAの調味料を加えて弱火にし、味を染み込ませる。
- ⑤最後にしょうゆを加えてからめ、②のもやし、①のレタスの順にのせて、火を止め、1、2分したら全体を混ぜて器に盛り付ける。

※油揚げでくるむようにして召し上がってください。

【1人分】●エネルギー 118キロカロリー 塩分 1.1g

～調理担当ヘルスメイトから一言～

何気なく捨てていた外側のかたい葉を活用しました。野菜の高値で「もったいない」と思って作ってみたところ、シャキシャキした歯ごたえがとてもおいしい1品になりました。もやしを加えずレタスをたくさん使って作っても良いです。太陽の恵みが詰まっていますよ。

レタスの外葉はぬるま湯で洗うと汚れが取れやすいです。そのあと水に浸してシャキッとさせて作ってみましょう。



齋藤 房子さん (上谷 3区)

ヘルスメイトの野菜たっぷり簡単レシピ



簡単！レタスのさっと和え

65歳以上で身体障がい者、知的障がい者等に準ずる障がいがあり、精神障害者保健福祉手帳・療育手帳・身体障害者手帳の交付を受けていないかた

精神障害者保健福祉手帳・療育手帳・身体障害者手帳の交付を受けているかたは、手帳が控除の証明となるため、障害者控除認定書の申請は必要ありません。ご本人や扶養しているご家族が所得税や住民税が非課税で、年末調整や確定申告を行う必要がない場合も必要はありません。

要介護認定を受けているかたで、障がいや認知症により日常生活に支障のあるかたは、介護保険要介護認定情報をもとに一定の基準を満たしている場合、「障害者控除認定書」を受けることができます。この認定書により、年末調整や確定申告の「障害者控除」を受けることができます。障害者控除認定の対象となる要件は次の通りです。

- ・65歳以上で要介護認定を受けているかた

「障害者控除認定書」をご存知ですか？

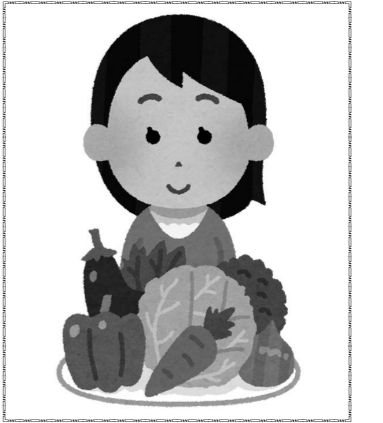
介護の豆知識 9



認定の基準日は、所得税及び住民税の申告の対象となる年収のあった年の12月31日となります。今回の基準日は平成28年12月31日となります。

要介護認定を受けていて対象になる可能性があるかたには、平成28年12月上旬に申請書を送付してありますので、障害者控除認定書が必要な場合は申請書に必要事項を記入のうえ、健康福祉課介護保険係の窓口へ提出または郵送してください。

「障害者控除対象者認定書」をすでにをお持ちのかたで、身体の状態に変わりのないかたは、現在お持ちの認定書を年末調整や確定申告に使用していただくようになります。以前に比べて身体の状態が悪くなられたかたは、「障害者」から「特別障害者」へ区分が変更になる可能性がありますので、新たに申請手続を行ってください。身体の状態が改善されたかた、そのほかに何かご不明な点があるかたは、健康福祉課介護保険係(☎0224-5312115)までお問い合わせください。



「野菜はおいしくない!嫌い!食べたくない!」という人はいませんか?しかし、野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維など、私たちが生きていくうえで必要な栄養素がたくさん含まれています。

ビタミンやミネラルはストレスやかぜなどに対する抵抗力を高める効果があり、体を元気にしたり、病気を防ぐ役割があります。食物繊維には便秘予防の働きがあります。その他、野菜には鉄分やカルシウムの吸収を助けられるので、貧血や骨粗鬆症の予防、そして脂質が少なく、しっかりと食べると満腹感が得られるので食べ過ぎを防ぐことができ、生活習慣病の予防にもなります。

1日に摂りたい野菜の量は「350g」。1皿70gの野菜

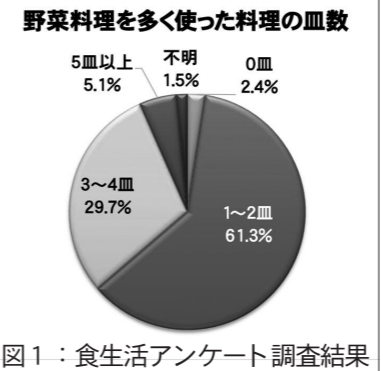


図1: 食生活アンケート調査結果

○野菜のおかずをひと皿増やす5つのポイント

- ①野菜料理を毎食1皿以上食べよう
- ②加熱料理で食べやすく

を使った料理を5皿以上食べるようにしたいものです。昨年度実施した食生活アンケート調査の結果(成人(図1)では、摂取目標としている「1日5皿以上」食べている人は5.1%と、とても少ない状況でした。6割の人は「1日1~2皿」しか食べていませんでした。

- ③作り置きが便利
まとめて茹でて、小分けに冷凍など、常備しておく忙しい時でも手軽に食べられます。
 - ④汁は貝だくさんに
みそ汁やスープには旬の野菜をたくさん入れましょう。
 - ⑤外食のときも野菜料理を意識して
外食では意識しないと野菜不足になりがち。一品料理より定食メニューや少しでも野菜の多いメニューを選びましょう。
- まずはいつものお食事に野菜料理をプラス1皿!特にお正月は野菜不足になりやすいです。ぜひ、野菜の食べ方を考えてみてくださいね。

生で食べるよりも加熱することでカサが減りたくさん食べられます。消化にも良いです。

すこやかコラム
野菜のおかずを
一皿増やそう!



虫歯ゼロ

3歳6か月児健診(12/1)の結果より