



ヘルスメイトの野菜たっぷり簡単レシピ



秋野菜のマリネ

※写真は 2 人分になります。

【1 人分】エネルギー 234 キロカロリー 塩分 0.8g

材料 (4 人分)

- かぼちゃ：1/4 ケ (500 g) れんこん：1 ケ (300 g)
- なす：3 本 (240 g) 揚げ油：適量
- パセリ (みじん切り)：少々
- マリネ液 (レモン汁：大さじ 3 はちみつ：大さじ 2 水：大さじ 2 塩：小さじ 1/2 こしょう：少々)

作り方

- ①かぼちゃは種をとり、2 cm の角切りに、れんこんも 2 cm の角切りにする。なすはヘタを取り、2 cm 幅の輪切りにする。
- ②170℃ に熱した揚げ油で①のかぼちゃをやわらかくなるまで揚げる。れんこん、なすは色づくまで揚げる。
- ③②の油をきり、熱いうちにマリネ液に加えて和える。30 分以上なじませ、器に盛り、パセリをちらす。



～調理担当ヘルスメイトから一言～

彩りよく、食欲がそそる 1 品です。酸味はありますが、お子さんも食べやすく喜んでもらえるのでおすすめです。  
吉野 とよ子 さん (中町区)

介護の知識 18

軽度生活援助事業について

今月は、町が行う高齢福祉サービスのなかの、「軽度生活援助事業」について紹介します。  
この事業は、おおむね 65 歳以上のかたを対象に次の内容で実施しています。

(1) 家事援助

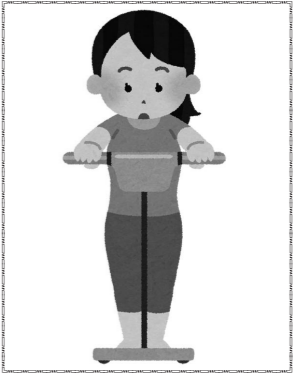
対象者：介護保険要支援・要介護認定に該当しないかたで、日常生活を送るのに支障がある一人暮らし高齢者及び高齢者のみの世帯のかた  
内容：家屋内の生活に要する家事援助等の援助 (大掃除は含まない)。  
利用できる時間は週 1 回 1 時間  
利用負担：1 時間あたり 350 円

(2) 屋外作業援助 (庭の草取り)

対象者：①介護保険要支援・要介護認定に該当しないかたで、日常生活を送るのに支障がある一人暮らし高齢者及び高齢者のみの世帯のかた  
内容：自宅の草取りの援助 (処分は含まない)。  
利用できる時間は週 1 時間換算とし、1 か月分利用で 4 ～ 5 時間もしくは 2 か月分利用 8 ～ 9 時間のまとも利用も可  
希望するかたは (1) または (2) のいずれかの利用となります。  
※訪問して事前調査が必要になりますので、申請を希望するかたはご相談ください。



健康福祉課高齢福祉係  
☎ 0224-15312115



すこやかコラム

BMI (肥満度) を知り理想体重をめざそう

これまで特定健診や青年期健診などのデータから町民の皆さんの特徴を示してきました。健康管理の基本はご自身の状態を知ることから始まりです。できるだけ毎日体重を図ることを習慣にしましょう。起床直後や就寝直前、入浴前などできるだけ同じ条件で測定していくとよいでしょう。  
下表は身長と体重から肥満度を見る体格指数などの計算式です。BMI：22 を理想体重とし、その値が最も病気になる確率が低く、健康的であるといわれています。ぜひ表に当てはめて計算してみてください。

あなたの理想体重は

身長  m × 身長  m × 22 = 理想体重  kg  
 〈例〉身長 155 cm の人は・・・身長 1.55 m × 身長 1.55 m × 22 = 52.9 kg

理想体重と現在の体重を比べてみましょう

理想体重  kg : 現在の体重  kg

あなたの BMI (肥満度) は?

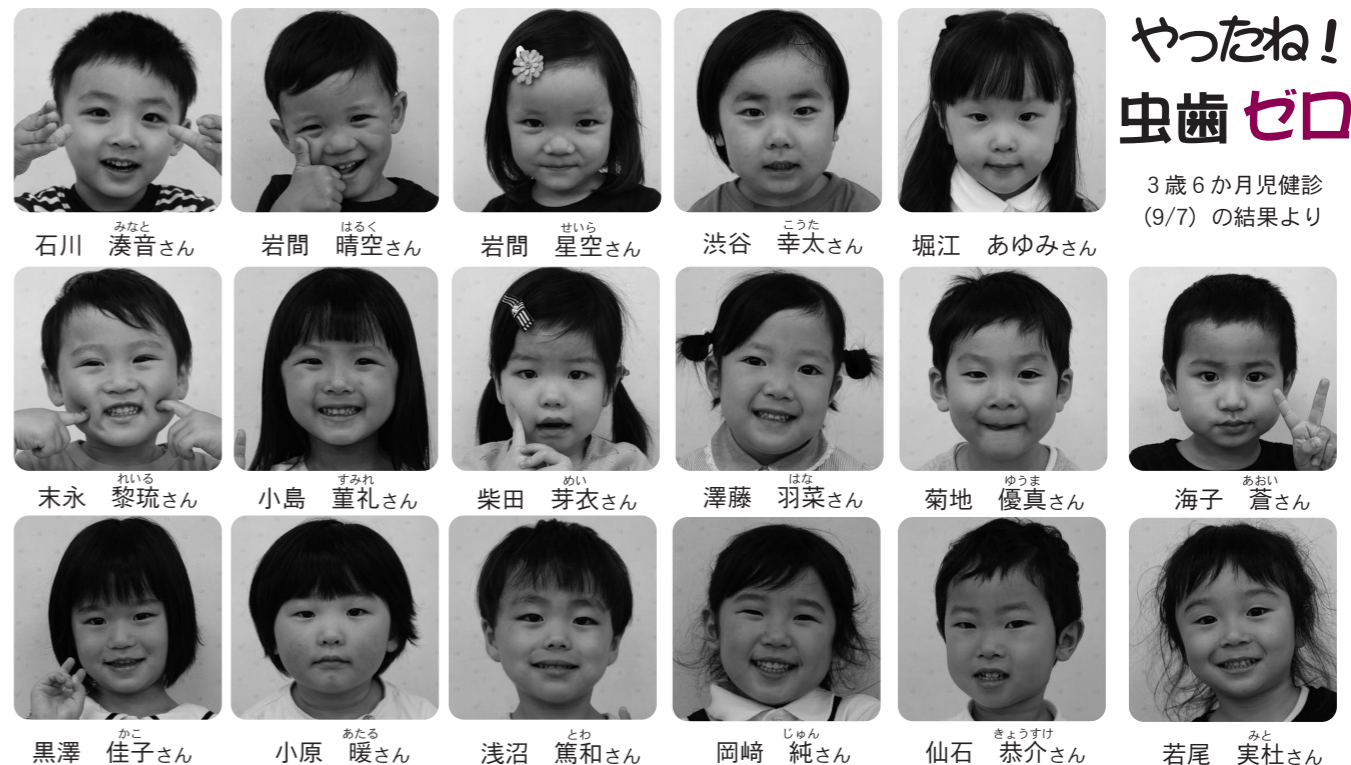
体重  kg ÷ 身長  m ÷ 身長  m = BMI ·

〈例〉体重 60 kg · 身長 155 cm の人は・・・

体重 60 kg ÷ 身長 1.55 m ÷ 身長 1.55 m = BMI · 25.0

○あなたの BMI の値の意味は下表のとおりです。

BMI · 22	理想体重	生活習慣病になりにくく、健康的な体重です。
BMI · 18.5 未満	や せ	抵抗力・体力低下などが心配されます。
BMI 18.5 ~ 25.0 未満	普通体重	理想体重に近づけましょう。
BMI · 25.0 以上	肥 満	生活習慣病のリスクが高いです。



やったね! 虫歯ゼロ

3 歳 6 か月児健診 (9/7) の結果より

石川 湊音さん 岩間 はるか 晴空さん 岩間 せいら 星空さん 渋谷 こうた 幸太さん 堀江 あゆみさん  
 末永 れいる 黎琉さん 小島 すみれ 董礼さん 柴田 めい 芽衣さん 澤藤 はな 羽菜さん 菊地 ゆうま 優真さん 海子 あおい 蒼さん  
 黒澤 かこ 佳子さん 小原 あたる 暖さん 浅沼 とわ 篤和さん 岡崎 じゅん 純さん 仙石 きょうすけ 恭介さん 若尾 みと 実杜さん