



ヘルスメイトの野菜たっぷり簡単レシピ



ジャガイモのジュリエンヌサラダ

※写真は 1 人分になります。

【1 人分】 エネルギー 97 キロカロリー 塩分 0.5g

材料 (4 人分)

- じゃがいも：150 g にんじん：30 g
- きゅうり：60 g スライスチーズ：60 g
- 調味料 A (ヨーグルト：大さじ 4 マヨネーズ：大さじ 1
ゆずこしょう：小さじ 1/3)

作り方

- ①じゃがいもはせん切りにし、水にさらしておく。にんじん、きゅうり、スライスチーズもせん切りにしておく。
- ②鍋にお湯を沸かし、にんじんを入れて 2～3 分したらじゃがいもを加えてさらに 5 分位茹で、ザルにあげて冷ましておく。
- ③ときゅうり、チーズを混ぜ合わせる。
- ④調味料 A を良く混ぜ、ヨーグルトドレッシングを作る。
- ⑤③を器に盛り、④のドレッシングをかける。



～調理担当ヘルスメイトから一言～

じゃがいもは少し歯ごたえが残る位に茹でると食感も楽しめて美味しくいただけます。茹でたじゃがいもと人参はザルにあげて冷まし、よく水けを取りましょう。

及川 千恵さん (末広区)



あつという間に 2017 年が過ぎようとしています。今年の健診の結果はいかがだったでしょうか。2018 年も健康で過ごすために、行動目標(あなたが取り組めそうなこと、続けられそうなこと)を立ててみましょう。



がんばろう!

すこやかコラム
生活習慣改善目標を立ててみましょう!

【目標設定項目例】

- ①食事
 - ・食べ物のまとめ買い、買いすぎをしない。
 - ・買い物する時は、食品表示(特に栄養成分表示)を必ず見る。
 - ・手の届きやすい場所に食べ物を置かない。
 - ・ながら食べをやめる。・めん類の汁は全部飲まずに残す。
 - ・清涼飲料水や缶コーヒー(加糖)などはやめる。
 - ・夕食を減らして朝食をとる。食べたらずく歯みがきをする。
- ②運動
 - ・背筋を伸ばして姿勢よく歩く。
 - ・今より 1 日 1000 歩多く歩く。・近くの用事は歩いて行く。
 - ・テレビを見ながらストレッチ。(ながら体操をする。)
 - ・普段からウォーキングシューズをはく。
- ③心の健康・睡眠
 - ・早寝早起きをする。・1 日 30 分、自分の時間をつくる。
 - ・仕事中にリフレッシュタイムをつくる。
 - ・入浴はシャワーだけでなく湯船に浸かる。
- ④たばこ
 - ・禁煙外来を受診する。
- ⑤アルコール
 - ・休肝日を設ける。・お酒を飲むときはゆっくりなペースで飲む。

あなたのたった 1 つだけの行動目標は見つかりましたか。あとは実践あるのみです。心が折れそうになったときや、あれもこれも頑張っているのになんで数値が良くならないの? と悩んでしまうときは、町の保健師、管理栄養士にお声掛けください。一緒にがんばりましょう。

介護の知識

20

「お風呂の入り方」

入浴は、からだの清潔を保つだけでなくリラックス効果も期待できますが、一方で入浴する際からの状況や入浴の環境によっては重大な事故につながる危険性があります。特に高齢者のかたが入浴する際には次の点に注意しましょう。

(1) 入浴前の脱衣所や浴室をあためましょう。

浴室内外の温度の急激な変化により血圧が大きく変動すること、動けなくなってしまう、浴室内でおぼれてしまうことがあります。これを防ぐには、入浴前には意識して暖房機器等で浴室や脱衣所をあためましょう。

(2) 浴槽では急に立ち上がらないようにしましょう。

入浴中の状態から急に立ち上がると意識が遠のいてしまうことがあります。浴槽内に倒れておぼれる危険もあるので、浴槽から出る時は、ゆっくり立ち上がるようにしましょう。

(3) アルコールが抜けるまで、また、食後すぐの入浴は控えましょう。

飲酒後の入浴は、思わぬ事故につながるかねません。また、食後すぐの入浴は、食後に血圧が下がり具合が悪くなることがあるので避けましょう。体調が悪い時や睡眠薬等の服薬後も同様です。

(4) 同居するかたがいる場合は、同居者にひと声かけて見守ってもらいましょう。

入浴中に体調の異変があった場合は早期に対応することが重要です。同居者がいる場合には入浴前にひと声かけて、同居するかたは高齢者のかたが入浴した場合にはこまめに様子を見守りましょう。

(5) お湯はあまり熱くしないように、お湯の温度と浴槽につかる時間には気を付けましょう。



やったね!



3 歳 6 か月児健診 (11/2) の結果より

鈴木 陽翔さん 森 蒼太さん 荒井 七星さん 前田 基晴さん 堀籠 希碧さん
大澤 さあや 桜彩さん 渡辺 しょう 蕉さん 佐藤 たくま 拓真さん 高橋 かのん 花穂さん 鈴木 りゅうしん 琉心さん
三浦 たいが 大雅さん 岡田 さら 彩良さん 小賀坂 れんげ 恋華さん 手塚 しゅんたろう 春太郎さん 日和田 あいり 愛莉さん

このページについての問い合わせ先▶健康福祉課 ☎ 0224-53-2115