



ヘルスメイトの野菜たっぷり簡単レシピ



じゃがいもの味噌そぼろ煮

※写真は 2 人分になります。

【1人分】エネルギー 312キロカロリー 塩分 1.5g

**材料 (4人分)**

ジャガイモ:4個 豚ひき肉:300g おろししょうが:大さじ1  
調味料A (みそ:大さじ2 みりん:大さじ2  
オイスターソース:小さじ2 片栗粉:小さじ1/2)  
白すりごま:小さじ1 青ネギ:適量

**作り方**

- ①ジャガイモは1口大に切る。
- ②フライパンにひき肉とおろししょうがを入れ、火にかけて混ぜる。
- ③肉に火が通ったらジャガイモと水200ccを入れて蓋をし、弱火で煮る。
- ④ジャガイモが柔らかくなったら火を止めAを入れる。
- ⑤再び弱火にし、水分がなくなったらすりごまを混ぜ、小口切りにした青ネギを散らす。



～調理担当ヘルスメイトから一言～

オイスターソースでコクが増し、すりごまの味がまろやかさを出しています。小さいお子さんにも喜んでもらえるメニューです。 佐藤 トモ子 さん (桜町2区)



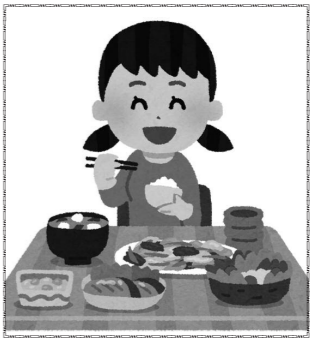
【問合せ先】  
大河原町地域包括支援センター  
0224-51-3480

「介護マーク」ってどんなもの？  
認知症のかたなどの介護は、周りの人から見ると介護していることがわかりにくいいため、介護中に誤解や偏見を持たれることがあります。そこで、介護するかたが介護中であることを周囲に理解していただくために作成されたのが「介護マーク」です。「介護マーク」は、静岡県が作成したもので、全国への普及が進められています。  
本町では、「介護マーク」がより身近な存在になることを願って、独自の「介護マーク」を作成しました。

「介護マーク」が必要なかた  
町内各窓口で希望するかたに配布します。職員にお声がけください。  
※返却の必要はありません。  
【配布窓口】健康福祉課、中央公民館、金ヶ瀬公民館、駅前図書館、世代交流いきいきプラザ  
なお、介護マークは認知症のかたの介護だけではなく、障がいのあるかたの介護にも利用可能です。このマークを見かけたら、温かく見守ってください。



介護のマメ知識 ⑭  
介護マークの普及について



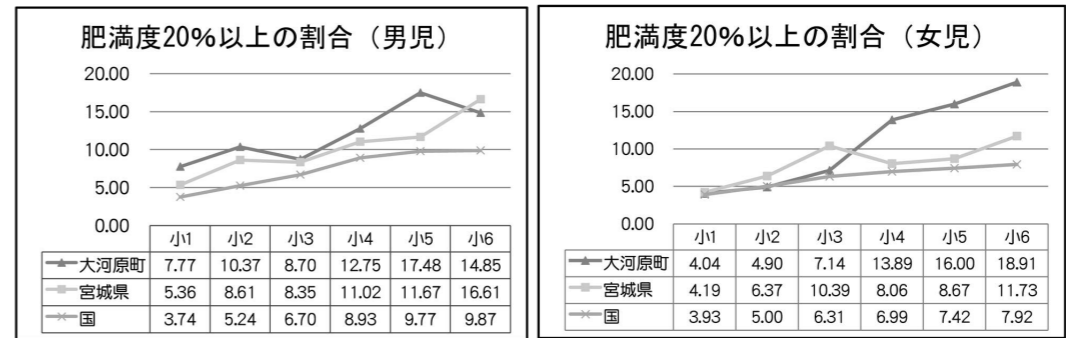
すこやかコラム

小学生の肥満が多いです!!

文部科学省が実施した学校保健統計調査によると、宮城県の小学生の肥満度(注)20%以上の割合は、男女ともにほぼすべての学年で、全国値より高くなっているという結果が出ています。  
下のグラフは、平成27年の小学生の肥満度20%以上の割合を学年ごとに、大河原町、宮城県、全国値と比較したものです。大河原町は男児の肥満度20%以上の割合が小学1～5年生で全国値、宮城県よりも高く、女児は小学4～6年生の割合が全国値、宮城県より高いという結果です。大河原町は

低学年の肥満度20%以上の割合は10%前後にとどまっていますが、高学年になると、すべての学年で10%を超えており、高学年の肥満の割合が高いことがわかります。  
子どもの頃の肥満は、大人の肥満につながり、生活習慣病のリスクが高まります。メタボ予防には、子どもの頃からの肥満予防が重要であり、大人も子どもと一緒にバランスのとれた食生活と適度な運動、生活活動の活発化を心がけ、健康の土台となる生活習慣を身につけることが大切です。

注:肥満度=(実測体重-身長別標準体重)/身長別標準体重×100%



出典:文部科学省「学校保健統計」肥満傾向児



やったね!

虫歯ゼロ

3歳6か月児健診(5/18)の結果より