



ヘルスマイトの野菜たっぷり簡単レシピ



ブロッコリーのかにあんかけ

※写真は 1 人分になります。

【1人分】エネルギー 144キロカロリー 塩分 0.8g ⑤器に①のブロッコリーを盛り、④のあんをかける。

材料 (2人分)

ブロッコリー：200g 卵：1個 サラダ油：大さじ 1/2
しょうが：1片 かにほぐし身：50g
調味料 A (中華スープ：1カップ 酒：大さじ 1
かたくり粉：大さじ 1)

塩・こしょう：少々

作り方

- ①ブロッコリーは茎を切り、小房に分ける。茎は固い外皮をむき、一口大に切る。塩とサラダ油少々(分量外)を入れた熱湯で茹で、水気を切っておく。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、溶いた卵を流しいれ菜箸で大まかに混ぜ半熟状の炒り卵を作り取り出しておく。
- ③同じフライパンにしょうがのせん切りとかにを加え、サッと炒める。
- ④Aをよくかき混ぜてから③に加え、とろみがついたら塩・こしょうで味を整え、②の炒り卵を加えて混ぜる。



～調理担当ヘルスマイトから一言～

かにはかに缶でも、かにかまぼこでも良いです。ブロッコリーはビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含んでおり、特にビタミンCが豊富です。茎も堅い皮を厚めにむいて、つぼみと一緒に食べましょう。
小室 英子さん (原前区)

介護の知識

「介護保険料について」

介護保険料は40歳以上の被保険者の皆さまに納めていただきますが、65歳以上のかた(第1号被保険者)と40～64歳の健康保険加入のかた(第2号被保険者)で、納め方が異なります。

40～64歳のかたは加入している健康保険の保険料と一緒に納めます。保険料の額や納め方は、加入している健康保険の種類によって異なりますので、詳しくは加入している健康保険者へお問い合わせください。
65歳以上のかたは介護保険料の納め方が「特別徴収」「普通徴収」の2種類があります。

【特別徴収】

年金受給額が年額18万円以上のかたが対象となり、年金の支給月(4月から翌年2月までの年6回)に年金からの差し引きとなります。

【普通徴収】

年金受給額が年額18万円未満のかたなどが対象となりますので、町から送付される納付書ま

たは口座振替により納めていただきます。

納付書で納めているかたには、納め忘れのない便利な口座振替をおすすめしています。口座振替申込書は65歳年齢到達時に介護保険被保険者証と一緒に送付させていただきます。お気軽にお声がけください。なお、65歳以上のかたは原則として年金差し引きとされており、65歳年齢到達時の約半年から1年後に年金差し引きが開始されます。

また、介護保険料を一定の期間滞納すると、保険給付の支払方法の変更や保険給付の全部または一部の支払いの一時差し止めなどの保険給付の制限を受けることがあります。納付についてのご相談は、介護保険係で受け付けていますので、お早めにご連絡ください。

健康福祉課介護保険係

0224-5312115



すこやかコラム

「早寝早起朝ごはん」が肥満を予防します！

今回は、幼児期からの肥満対策について紹介します。広報おおがわら7月号のすこやかコラムでご案内しましたが、平成24年～26年の3歳児健康診査受診児における「肥満傾向」の割合は宮城県より大河原町が高くなっていきます。幼児は自分で生活習慣をコントロールできないため、保護者が生活習慣を見直すことが必要です。

平成28年度における欠食ありの児の割合は1歳6か月児健診では1.0%でしたが、3歳6か月児健診になると5.5%に増えていきます。朝食を欠食すると、肝臓での中性脂肪やコレステロール合成が増大します。1日のエネルギー摂取量と同じにしても、食事回数

少なくなるほど体脂肪の蓄積が増加し、血清コレステロールや中性脂肪が高くなります。また、欠食をすることにより結果としておやつをたくさん食べたり、夕食のまとめ食いをしたりする傾向にあります。空腹時間が長いことによって、多くのものを食べようと早食いになり、脳にある満腹中枢に信号が伝達する前に食べ終えるために過食しやすくなり、これも肥満につながります。欠食を引き起こす要因は多々ありますが、起床時間・就寝時間が遅いこと・保護者が欠食していることがわかっていきます。起床時間・就寝時間が遅いことについては、早く起きることから始めましょ

う。朝の覚醒を促すには、洗顔での水の感触、カーテンを開けて太陽の光を浴びることなど、五感を刺激することが有効です。保護者の欠食の割合について、「食べない時がある」「欠食することが多い」と答えた割合は平成28年度の1歳6か月児健診では16.3%、3歳6か月児健診になると17.3%でした。理由としては「忙しいから」という理由が多いですが、詳しく話を聞くと、幼少期から食べる習慣がないという回答もありました。子どもの肥満を予防していくためには、早寝早起きのリズムを整えて、家族で朝食を食べることが大切です。



伊藤 未来夏さん 吉岡 杏さん 佐藤 連音さん 大築 斗真さん 佐藤 結羽さん
四ノ宮 颯祐さん 山崎 大樹さん 五十嵐 奏太さん 菅原 和葉さん 佐藤 新太さん
高橋 莉桜さん 山田 陽斗さん 菊地 陽真莉さん 四阿 詩乃さん 菊地 浩仁さん

やったね!



虫歯ゼロ

3歳6か月児健診(12/7)の結果より