



ヘルスメイトの野菜たっぷり簡単レシピ



鶏ささみと水菜のサラダ

※写真は2人分になります。

【1人分】エネルギー 74キロカロリー 塩分 0.5g

材料 (4人分)

にんじん：40g 鶏ささみ：80g 水菜：40g
 レタス：40g コーン缶詰：60g
 ドレッシングA (プレーンヨーグルト：60g マヨネーズ：
 大さじ1 塩：小さじ 1/5 玉ねぎのすりおろし：大さじ1)

作り方

- ①にんじんは皮をむき千切りにする。
- ②鍋に3カップのお湯を沸かし、にんじんをゆでる。柔らかくなったらアミですくい水気を切っておく。次に同じ鍋で鶏ささみを1分間ゆで、そのまま冷まし粗く割いておく。
- ③水菜とレタスは洗い、ざく切りにして水気を切っておく。
- ④Aを混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ⑤③の野菜と②のにんじん、鶏ささみ、コーンを④に和え、皿に盛り付ける。



～調理担当ヘルスメイトから一言～

あと味すっきりのだレッシングです。玉ねぎはすりおろすので、苦手なかたでも気にせず食べられます。 鈴木 尚子さん (金ヶ瀬4区)

介護の知識 22

「認知症初期集中支援チーム」のご紹介



認知症は、めずらしい病気ではなく、誰にでも起こりうる、とても身近な病気です。「年のせい、どうせ治らない病気だから受診しても仕方ない」という考えは誤りです。早期の発見と対応が何より大切です。

そこで、大河原町では平成29年度から「認知症初期集中支援チーム」活動を開始しました。活動内容は、認知症のかたやそのご家族に早期に関わることで、早期診断を行っています。

対象者は、町内在住で自宅で生活をしている40歳以上のかたです。認知症が疑われる、または認知症の症状が強く介護者が困っているかたなどが対象となります。

支援するのは、医療と福祉の専門職です。チーム員が、ご本人やご家族をおおむね半年を目安に、医療や介護につなげていく支援を行います。

【具体的な支援の流れ】

- ①地域包括支援センターに電話や窓口で相談をする。
- ②チーム員が家庭訪問し、認知症かどうか、生活状況やからだの状態を確認します。
- ③支援内容を検討し、必要に応じて専門医への受診や必要な介護サービスの利用に向けて、ご本人やご家族に合った支援とサポートを行います。

認知症かな？と、不安になったら、まずは、かかりつけの医師に相談しましょう！

かかりつけ医から専門医を紹介される場合があります。かかりつけ医がない場合や本人が受診を嫌がり診断につながらない場合は、地域包括支援センターまでご相談ください。

大河原町地域包括支援センター
 ☎0224-5113480



すこやかコラム

飲酒は節度をもって 適度な量を守りましょう

広報おがわら5月号ではメタボ該当者及び予備群が増えていること、8月号では成年男性の肥満が多いことについて紹介しました。今回は生活習慣病や肥満に関係のある食習慣のうちの飲酒について紹介します。

平成24年度に実施した「みんなの健康づくりアンケート」の結果、毎日アルコールを飲む人の割合は19.0%、週に5日〜6日飲む人の割合は6.1%と合わせて約25%の人が、ほぼ毎日アルコールを飲んでいてと答えています。また、アルコール類を摂取すると回答した人のうち1回の摂取量が日本酒なら2合以上と回答した人は17.2%でした。

厚生労働省は「健康日本21」のなかで「通常のアルコール

代謝能を有する日本人においては節度ある適度な飲酒として1日平均純アルコール20g程度(2ドリンク)である」としています。一般に女性や高齢者は中年男性に比べてアルコール分解速度が遅いため、臓器障害を起こしやすいので、1ドリンクが適当と言われています。

アルコールの体や精神に対する影響は飲んだ酒の量ではなく、摂取した純アルコールの量が基準となります。アルコールの濃度はお酒の種類によって様々なので、「ドリンク」という共通の単位で表します。純アルコール10gが1ドリンクです。

主な酒類のドリンク量の目安は下の表のとおりです。

例えば、缶ビール(350ミリリットル)を飲んで、そのあとに缶酎ハイ(350ミリリットル)を飲むとすると

【主な酒類のドリンク換算の目安】

お酒の種類・基準(%)	お酒の量	ドリンク量
ビール・発泡酒(5%)	350ml	1.4
日本酒(15%)	1合(180ml)	2.0
酎ハイ(7%)	350ml	2.0
焼酎(25%)	1合(180ml)	3.6
ワイン(12%)	100ml	1.0



3歳6か月児健診(1/11)の結果より