

第2次白鷹町健康増進計画 元気ニコニコしらたか21

GENKINIKONIKOSHIRATAKA 21

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎ 86-0210

いつまでも元気にすごしたい！！ 介護予防には「低栄養予防！」

高齢期の健康づくりで気をつける1つのポイントに「低栄養」があります。
気が付かないうちに栄養が足りない状態になっていませんか？

【こんなことはありませんか？】

- 体重が減った (BMI20 未満)
- 食事を1日3食たべない
- 好きな物ばかり食べている
- しっかり噛めない

BMI20 未満の方が約 20% という結果でした。前年の健診から体重が 2kg 以上減ったり、外出の回数が少なくなった、家族や知人との交流の機会がないといった場合はさらに心配です。

町の後期高齢者健診を受けた方の BMI



健診の結果で、低栄養が心配な方に保健師が訪問しています

高齢期を元気に過ごすための食生活として、1日3食きちんと食べること、バランスよく食べること、食事を楽しむことをお勧めしています。低栄養など心配がある方はお知らせください。健診の結果なども確認しながら毎日できる工夫について保健師と相談できます。(高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業) 食事についてお話しすると、たんぱく質の食べ方についてお困りの方が多いようです。

たんぱく質をとるためのひと工夫

普段の食事に、たんぱく質が豊富に含まれている食品をプラス (+) することで、手軽に多くとることが出来ます。

肉・魚・大豆製品
卵・乳製品 をプラス！

- | | | |
|----------|--------|--------------|
| ・ごはん | ➔ + 納豆 | ・納豆ごはん (+8g) |
| ・鮭のバター焼き | | ・鮭のバター焼き |
| ・温野菜サラダ | | ・温野菜サラダ |
| ・みそ汁 | ➔ + 豚肉 | ・豚汁 (+4g) |



厚生労働省 令和元年食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業より改編

バランスよく食べるために 毎日以下の食品群から7つ以上とれると合格点！！

今日はいくつ食べましたか？

魚	油脂類 (油を料理に使う)	肉	牛乳	海藻
野菜 (緑黄色)	芋	卵	大豆	果物

水分も忘れずに。1日コップ5杯が目安です

食事の時や散歩や入浴の前など、こまめに飲むのがお勧めです。

給食に思いを込めて——

ちょうりじょうゆうびん

2月の予定献立表

—おらほの食材—

米・こまつな・キャベツ・ねぎ・大豆・白菜・
青畑豆・打ち豆・高菜漬け・納豆・みそなど

日	曜日	料理名
1	水	コッペパン、牛乳、ドライカレー、キャベツとコーンのゴマドレサラダ、コンソメスープ
2	木	ごはん、牛乳、豆腐ハンバーグごまだれかけ、れんこん入り金平、豚汁
3	金	節分献立：ごはん、牛乳、いわしの南蛮漬け、なた割大根の炒め煮、白菜と打ち豆のみそ汁、白鷹産大豆の納豆
6	月	ごはん、牛乳、あんかけオムレツ、厚揚げのみそ煮、根菜のごま汁、チーズ（中学のみ）
7	火	ごはん、牛乳、豚肉のパンソテー、3色ごま和え、えのきたけと麩のみそ汁
8	水	食パン、牛乳、ツナサンド、じゃが芋のチーズ煮、白菜とコーンのスープ
9	木	ごはん、牛乳、ホイコーロウ、カミカミサラダ、小松菜のみそ汁、アセロラゼリー（中学のみ）
10	金	ごはん、牛乳、さばの味噌煮、キャベツのおかか和え、おでん
13	月	ごはん、牛乳、五目野菜の肉団子、春雨のごま炒め、ワタンスープ、お魚ふりかけ（中学のみ）
14	火	紅花給食：ビビンバ丼、牛乳、紅花入り浅漬け、豆腐とわかめのみそ汁、陽光学園の咲くっとクッキー
15	水	山形県産米粉コッペパン、牛乳、ハンバーグアップルソース、コーンと海藻のサラダ、白菜のクリームシチュー、スライスチーズ（中学のみ）
16	木	ごはん、牛乳、鮭メンチカツ、枝豆入りひじき煮、かき玉のみそ汁、山形県産生乳ヨーグルト
17	金	雪若丸給食：雪若丸ごはん、挽肉カレー、牛乳、味噌汁、卵、大根とキャベツの昆布漬け

2月3日は節分です。節分とは季節を分けるという意味があり、この日を境に、冬と春を分ける節目の日を「節分」と呼ぶようになったそうです。そのため、地元の冬野菜も徐々に少なくなってきました。こんな時、活躍してくれるスーパー食材が「大豆」です。大豆を土に植えると枝豆になります。その枝豆を食べずにカラカラになるまで枯らすと、さやの中では「大豆」が出来上がっています。このスーパー食材の大豆は、体をつくるもとになるたんぱく質や、おなかの調子を整える食物繊維が豊富に含まれています。

給食では、大豆・打ち豆・青大豆や、納豆・味噌・豆腐・油揚げ・厚揚げなどの大豆加工品をさまざまな献立に使用しています。子どもたちの成長期に欠かせない大豆は、積極的にとりたい食品です。

20	月	ごはん、牛乳、鶏肉のレモン漬け、変わりびたし、あさりのみそ汁
21	火	ごはん、牛乳、ぶり味噌マヨネーズ焼き、米粉麵の炒め物、じゃがいものみそ汁
22	水	山形県産米粉食パン、牛乳、かぼちゃとサツマイモのコロケ、ビーンズサラダ、スキムミルク入りコーンスープ、アップルジャム
24	金	麺の日：味噌ラーメン、牛乳、多彩パオズ、大根サラダ、バナナ（中学のみ）
27	月	郷土料理献立：ごはん、牛乳、大豆とごぼうのメンチカツ、高菜煮、厚揚げのみそ汁
28	火	荒砥小バイキング給食：ごはん、牛乳、鶏と根菜の平つくね、ほうれん草の和え物、豆腐スープ、カルシウムヨーグルト（中学のみ）

※この他、毎日牛乳が1本付きます。

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

※児童・生徒のご家庭には事前に配布しています。また、町のHPにも掲載していますのでそちらもあわせてご覧ください。

※材料調整や手配の都合上、この時期の掲載となります。

ご了承ください。

ゼロカーボンアクション ひとりひとりができること

第9回 再生可能エネルギーのゼロカーボンアクション



再生可能エネルギーの導入と聞くと、一番に思い浮かぶのは住宅の屋根に太陽光パネルを設置することだと思います。太陽光は枯渇しないエネルギーであり、災害時にも利用でき、電気代の節約にもなることからメリットは大きいですが、設置費用などの問題もあります。

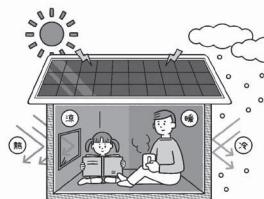
しかし、再生可能エネルギーへの切り替えは、他の方法もあります。多くの小売り電気事業者が太陽光発電や風力発電などの再生可能エネルギー由来の電力プランを用意しています。再生可能エネルギー割合が100%のプランであれば、契約を切り替えるだけで二酸化炭素排出量実質ゼロの電気を使うことができます。

地球温暖化対策のひとつとして考えてみてはいかがでしょうか。

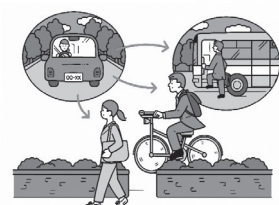
ひとりひとりが
できること



ゼロカーボン
アクション30



(出典：環境省 再エネスタート)



【問い合わせ】町民課くらし環境係 ☎ 85-6131