

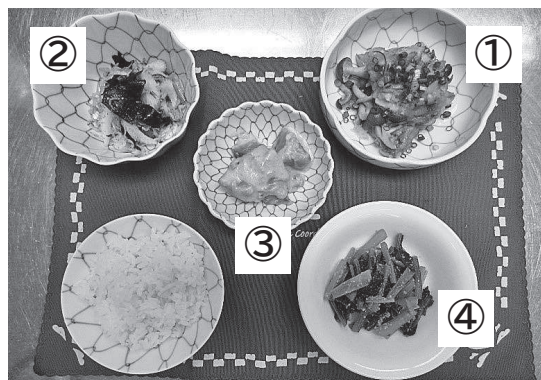
第3次白鷹町健康増進計画 元気ニコニコしらたか21

今年のテーマは・・・

「減塩・骨粗しょう症予防」

各地区では健康づくり推進員によるまな板教室
(伝達教室)を実施しています。

皆さんもご家庭で作ってみてはいかがでしょうか。
(下記材料はすべて4人分)



1. 鳥もも肉ときのこのおろし煮

- ・鶏もも肉(皮なし)240g ・片栗粉 大さじ1 ・しめじ 100g ・舞茸 80g ・サラダ油 大さじ2
- ・めんつゆ 大さじ3 ・水 100ml ・大根 300g ・万能ねぎ 20g

- ①しめじは石づきをのぞき、小房にほぐす。舞茸は小さめにほぐす。大根は皮をむき、すりおろしてザルに入れて軽く水けをきる。
- ②鶏肉は一口大に切り、片栗粉を薄くはたく。
- ③フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、鶏肉を入れてふたをして2分焼く。裏返して再びふたをして2分焼く。
- ④③にきのこを加え、しんなりするまで焼いたら、火を止めてフライパンに残った油をペーパー布巾でふき取り、水とめんつゆ、大根おろしを加えて中火にかけ、煮立ったら火を止める。
- ⑤器に盛り付け、小口切りにした万能ねぎをちらす。

2. セロリとわかめのじゃこ炒め

- ・セロリ 120g ・わかめ(塩蔵) 20g ※戻し後 40～50g ・ちりめんじゃこ 40g
- ・ごま油 大さじ1と1/3 ・酒 大さじ1 ・七味唐辛子 少々

- ①セロリはすじを取って斜め薄切りに。わかめはサツと洗い、10分ほど水につけて戻し、一口大に切っておく。
- ②熱したフライパンにごま油を入れ、セロリ、わかめ、ちりめんじゃこの順に加えて炒め、酒を加えて木べらでざっとかき混ぜながら水分がなくなるまで炒める。
- ③器に盛り、七味唐辛子をふる。

3. かぼちゃのミルク煮

- ・かぼちゃ 300g A【・バター 16g ・牛乳 1カップ ・砂糖 大さじ1 ・塩 小さじ1/6(1g)】

- ①かぼちゃは皮を少しこそげ落とし、約2cm角に切り、ひたひたの水でサツとゆでてザルに上げる。
- ②鍋にかぼちゃとAを入れて火にかけ沸騰したら弱火で煮汁がなくなるまで落としふたをして、ことこと煮含める。

4. 小松菜のごま酢和え

- ・小松菜 200g ・人参 20g ・すりごま 10g A【・砂糖 小さじ2 ・しょうゆ 小さじ2 ・酢 大さじ1 ・だし汁 大さじ1】

- ①小松菜は洗って根元を除き、3cm長さに切り、熱湯でゆでる。ゆであがったら水にとり、しっかり水けをしぼる。
- ②人参は皮をむき、3cm長さのせん切りにしてゆでて水けをきっておく。
- ③ボウルにAを入れて、①、②を加えてよく混ぜ、最後にすりごまを振り入れてよく混ぜ合わせる。

1人分栄養価(合計) 【ご飯1人あたり約130g含めて】

エネルギー: 618 kcal たんぱく質: 24.9g 脂質: 24.3g カルシウム 284 mg 塩分: 2.8g

1月の健康カレンダー

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎ 86-0210

●乳がん・子宮頸がん検診

期 日	対象地区	場 所
8日(水)	追加検診 (町内)	南陽検診センター
16日(木)		

受付時間：13：00～13：30

●「運動で自分磨きプログラム」

内 容	期日と会場
姿勢すっきり！ ピラティス	24日(金) 10：30～11：30 蚕桑地区コミュニティセンター
金曜日の 筋活レッスン	17・31日(金) 14：30～15：30 鮎貝地区コミュニティセンター

各回定員は30名。事前の申し込みが必要です。

風しんの無料クーポン券による抗体検査、予防接種は令和6年度で終了予定です！

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日の間に生まれた男性は、風しんの抗体検査と定期接種（国で定める予防接種）の対象となっています。

対象の方は、公的な予防接種の機会がなく、風しんの抗体が低い可能性があります。風しんは、成人がかかると症状が重くなることがあります。

また、妊娠初期の妊婦さんが感染すると、生まれてくる赤ちゃんの目や耳、心臓に障害が起きることがあり、社会全体で風しん予防に取り組む必要があります。風しんの抗体検査を受け、抗体がない場合には予防接種を受けましょう！

○クーポン券の有効期限は令和7年1月31日までです。早めに受けましょう。

○クーポンを紛失された方は再発行しますのでご連絡ください。

～地域みんなで高齢者や介護する家族を支え、
高齢者虐待を防ぎましょう～

○こんな悩みや心配はありませんか？

【高齢者の方】

- ▶身の回りのことがうまくできずに家族に怒られる
- ▶自分のお金を子どもが勝手に使う
- ▶身の回りの世話をだれもしてくれない

【介護をしている方】

- ▶頑張って介護をしているのに、うまくいかなくてイライラする
- ▶介護のため、自分の時間が持てず、疲れがたまっている
- ▶病状が悪化し、介護を行うのが難しくなった

【地域の方】

- ▶近所から怒鳴り声やうめき声が聞こえる（急に聞こえなくなった）
- ▶近所の高齢者や家族（養護者）の様子が最近おかしい

～「高齢者虐待」の発見の手がかりとなる「虐待の危険サイン」を見逃さないようにしましょう～

○高齢者虐待を防止するために、地域や家庭でちょっと考えてみましょう

高齢者虐待はどこの家庭にも、だれにでも起こりうる身近な問題です。重大な危険が生じていない場合でも、「虐待かもしれない」と思ったら、早めにご相談ください。守秘義務により、相談者や内容が漏れることはありません。

◎日常的な声掛けや見守りを！

高齢者とその家族が孤立しないように、地域であたたかく見守り、地域全体で支えましょう。

◎積極的にサービスや制度、相談機関を活用しましょう！

地域包括支援センターでは、認知症の症状がある高齢者の介護、健康面や経済的な問題、その他暮らしに関する心配ごとの相談を行っています。相談の内容に応じて、各介護サービスやその他制度をご案内させていただきます。



【高齢者虐待相談窓口】健康福祉課地域包括支援センター係（☎ 86-0112）