

第3次白鷹町健康増進計画 **元気ニコニコしらたか21**

健康づくり推進員 まな板教室

今回のテーマは「フレイル・サルコペニア予防」

フレイル…加齢や持病の重症化により認知機能などの身体機能が少しずつ低下し、健康と要介護の間にある状態。
サルコペニア…加齢による筋肉量の減少および筋力の低下のこと。

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。今年は牛乳を料理に使う乳（new）和食に挑戦しました！皆さんもご家庭で作ってみてはいかがでしょうか。
健康づくり推進員はいつでも減塩を心がけています！

今回はメニューの一部をご紹介します。＜下記材料はすべて4人分＞

① まいたけごはん



■米 240g ■水 150ml ■牛乳 150ml
■ポン酢 24g ■舞茸 80g

1. 米は洗って水につける。まいたけは食べやすい大きさに割いておく。
2. 牛乳とポン酢は合わせておく。
3. お釜に水を切った米、まいたけ、分量の水を入れ、2を表面にゆっくり注ぎ、普通に炊く。※混ぜないことがポイント
4. 炊き上がったごはんをさっくりと混ぜ、茶碗に盛り付ける。

【エネルギー：230kcal たんぱく質：5.2g 脂質：2.1g カルシウム：56mg 食塩相当量：0.5g】

② 鮭入りシュウマイ



■鮭 140g ■料理酒 10g
■豚挽き肉 200g ■たまねぎ 100g
■塩（たまねぎに振る用）少々 ■片栗粉 12g
■しょうが 16g ■しいたけ 24g
■シュウマイの皮 24枚 ■キャベツ 120g

A ■塩 少々 ■こしょう 少々
■濃口醤油 8g ■ごま油 8g

1. シュウマイの皮は縦半分に切ってから細切りにする。キャベツはざく切り、しいたけとしょうがはみじん切りにする。
2. たまねぎはみじん切りにして塩少々を振ってしんなりさせ、水気を切って片栗粉をまぶす。鮭は料理酒を振ってふんわりラップをかけて全体が白くなるまで加熱する。骨と皮を取り除き、細かくほぐす。
3. 別のボウルに挽き肉とAを入れて練り混ぜ、さらに2のたまねぎを加えてよく混ぜ、鮭、しいたけ、しょうがを入れて混ぜ合わせる。
4. 一口大の種を手のひらで丸める。1のシュウマイの皮をまぶして形を整える。（1人分6個）
5. フライパンに1のキャベツを敷き、肉だねを並べ水大さじ4～5杯を入れて中火で約8分蒸し焼きにする。※焦げないように注意！！
6. お好みで酢醤油（たれ）をつける。（ポイント：たれをつけるときはちょっと少しだけ！）

【エネルギー：246kcal たんぱく質：19.3g 脂質：12.5g カルシウム：31mg 食塩相当量：1.6g】



◀詳細はこちらから
(町ホームページ)

しらかが健紅ウェルネスポイント事業 実証実験は2月までです！

今回は、もっとポイントを貯めながら楽しく、自然と生活習慣改善につなげられるメニューをご紹介します。

健康診断（人間ドック）の結果から健康リスクを知り、予防しましょう！ 100ポイント

健康診断（人間ドック）の結果に加え、あなたの生活習慣から、将来の健康リスクを AI が予測し、運動・食事など、一人ひとりに必要な改善や継続すべき生活習慣のアドバイスがもらえます。

アプリホーム画面の「コンテンツ」→「健診データ」から健康診断（人間ドック）の結果を入力しましょう。
※健康診断（人間ドック）に関するご相談は健康推進係にお問い合わせください。

体組成測定データを使いこなして効果的な健康管理をしましょう！ 200ポイント

体組成計で測定した数値の見方をお伝えします。測定したデータからあなたに必要な運動やトレーニングを紹介します。アプリを登録している方はもちろん、アプリを登録していない方も大歓迎です！

■いつ：2月19日（木）10：00～11：00、13：00～14：00

■どこで：健康福祉センター いきいき運動ルーム ■持ち物：スマートフォン

■申し込み：2月13日（金）まで アプリのアンケートまたは電話（健康推進係まで）で

健康福祉センター町民交流スペースでそれぞれの時間を過ごしましょう！ 5ポイント

「カフェ ^{アモ}amo」も併設されています。注文なしでも利用でき、持ち込みもできます。お気軽にご利用ください。

町立病院の医師から健康アドバイスをもらいましょう！

1月15日～2月26日まで、町立病院の内科外来（月・木）で歩数や体組成測定データを見せると、医師から生活習慣予防のためのアドバイスをもらうことができます。

お困りの際は、健康福祉課健康推進係の窓口にお越しください。町のホームページでも随時お知らせしています。

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎ 86-0210

人生会議（ACP）研修会のご案内

「人生会議」とは、もしもの時のために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い共有する取組のことで、ぜひ、ご参加ください。

●日 時：2月27日（金）13：30～15：00

●申込締切：2月13日（金）

●場 所：白鷹町中央公民館 大会議室

●対 象：どなたでも

●内 容：終活、エンディングノートの書き方について

●講 師：第一生命保険株式会社山形支店 営業推進グループ

資産形成・承継・相続アドバイザー 支社課長 菅 智美

【申し込み・問い合わせ】白鷹町社会福祉協議会地域包括支援センター係 ☎ 86-0112

