

やっばい
元気がよか!

自立支援型介護予防の取り組み

「自分で作る」をいつまでも簡単調理の工夫

体のあちこちが痛んで台所に立つことが億劫になり、日々の食事をご飯とみそ汁、漬物だけで済ませていると、歩くために必要な筋肉を作るたんぱく質など、多くの栄養素が不足してしまいます。

そこで、カット野菜やお惣菜を活用し、短時間で、簡単に栄養満点な食事ができる方法をご紹介します。少しの工夫で手間を減らし、健康で快適に過ごしましょう。

お惣菜の焼きサバを使ったサバご飯



[つくり方]

- ① 炊飯器でご飯を炊く。
- ② お惣菜の焼き鯖をほぐす。
- ③ 卵1個で炒り卵を作る。
※耐熱容器に溶き卵を入れ、ふんわりラップをして電子レンジ500Wで40秒加熱し、かき混ぜる。加熱不十分の際は10秒ずつ加熱
- ④ ②と③、Aの調味料を炊飯器の釜に入れ混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を茶碗に盛り、カット野菜のネギをちらしたら完成。

[分量]

- ・ご飯 2合
- ・焼き鯖(お惣菜) 1パック(100g)
- ・卵 1個
- ・ネギ(カット野菜) 適量
- Aの調味料
- ・ショウガチューブ 1cm
- ・レモン汁 適量
- ・濃い口醤油 大さじ1
- ・すし酢 大さじ1
- ・いりごま 適量

市では、高齢者向けに管理栄養士が自宅に出向き、栄養指導や調理指導するサービスを行っています。気になる方は長寿介護課まで問い合わせください。

【問】長寿介護課 TEL 23-1140

福祉情報をお届けします

社協タイムズ

赤い羽根共同募金

シンボルは赤い羽根



赤い羽根共同募金の歴史は「たすけあい」の歴史

共同募金の歴史は、19世紀のイギリスやアメリカにさかのぼります。日本でも共同募金運動が始まってから半世紀以上が過ぎました。

この70年ほどの間に社会経済状況が急激に変化し、人々の生活や意識も変わってきています。しかし、共同募金はいつも、人々がともに生きていこうという「たすけあい」の心に支えられ、人々の幸せを願って歩んできました。

共同募金のシンボル「赤い羽根」は、古くはヨーロッパで勇

気の象徴、善行や勲功の印とされ、アメリカの先住民の間では、成功と勇者の証、そして部族全体の福祉のための責任も表していました。

いつしかそれが共同募金のシンボルとなり、日本でも昭和23年から使われています。

募金運動は10月1日から皆さまのご協力をお願いします

「赤い羽根共同募金運動」は、毎年10月1日から翌年3月31日までの6カ月間。全国一斉に行われます。

皆さまのあたたかな善意の募金が、高齢者の集いの場や子育ての応援、ボランティア団体の

活動支援など、子どもや高齢者、障がい者、そしてそのご家族、誰もが安心して笑顔で暮らせる地域づくりのために活用されています。

「じぶんのまちを良くするしくみ」、それが赤い羽根共同募金です。今年も皆さまのご協力をよろしくお願いします。



【問】市社会福祉協議会(本所)：TEL 23-3466

1日350gの野菜摂取で

ベジ活!

野菜に含まれる「食物繊維」の力

食物繊維は、便秘の予防だけでなく、生活習慣病の予防に重要な役割を果たしています。今回は、「食物繊維」の力を、大きく4つに分けてご紹介します。

1 満腹感を得ることができる



食物繊維は水分を吸収して膨らみ、食べ物を3～4時間程胃にとどめることができます。そのため、野菜を食べると満腹感を得やすく、次の食事までお腹が空きにくくなります。

2 糖の吸収を遅らせる



食物繊維は小腸で、糖を細かく分解する酵素「α-グルコシターゼ」の働きを妨げ、糖の吸収を遅らせてくれます。野菜を先によく噛んで食べることで、血糖値の急上昇を防ぐことができます。

3 腸内環境をよりよくする

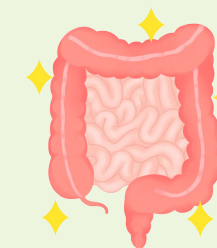


食物繊維は大腸で善玉菌のエサになり、数を増やしたり、成長させることができます。また、発酵して短鎖脂肪酸(※)となり、腸内環境を健康に保ってくれます。

善玉菌である乳酸菌やビフィズス菌を多く含むヨーグルトやキムチなどの発酵食品と、食物繊維を多く含む野菜を組み合わせるとより効果的です。

※短鎖脂肪酸…食欲を抑えるホルモン「レプチン」の分泌を促したり、発がん性物質の生成を抑えたり、全身のアレルギーや炎症を抑える働きがあります

4 腸内をお掃除してくれる



胃で消化されドロドロになった食物繊維は粘性が強いため、脂質を吸着し、小腸内をきれいにお掃除してくれます。

また、大腸では、便の量を増やし、古くなった腸の細胞を入れ替える働きもしています。

1日分の野菜の目安量(350g)は小鉢6皿分!

野菜摂取量は1日小鉢1～2皿分不足しているといわれています。食物繊維をたっぷり含む野菜を、毎回の食事に取り入れることを心がけましょう。



【問】健康推進課：TEL 23-0323