

やっばい

# 元気がよか！

## 電子レンジで **チン!** 簡単トマトカレー煮 ～包丁、まな板、お鍋いらず調理～

### 【材料】

- 合い挽き肉…………… 70g
- 冷凍野菜（茄子、ブロッコリー、カリフラワー、人参、インゲン）…………… 100g
- トマトジュース（低塩）…………… 100ml
- 牛乳…………… 40ml
- カレールウ…………… 1片（20g）

### 冷凍野菜がおススメ!



コンビニなどで販売されている冷凍野菜。カットされている野菜が多く、包丁やまな板を使用せず、時短調理ができます。



【栄養価】エネルギー 576kcal、たんぱく質 20.9g、脂質 25.1g ※ごはん 150gを含む

### 【作り方】

- 1 耐熱容器とラップ、材料を準備。
- 2 耐熱容器に材料を全て入れ、ふんわりラップをする。
- 3 電子レンジで5分間（600w）加熱する。
- 4 全体をよく混ぜる。  
※加熱後は容器が大変熱くなっています。火傷などに十分注意を！  
※挽き肉が生煮えのときは、30秒ずつ追加加熱してください。
- 5 お好みに盛りつけたら完成。ごはんやパンによく合います。  
トマトジュースと牛乳でまろやかな味わいです♪



住み慣れた地域で長く生活するためには、できる限り自分でできることを継続していくことが重要です。しかし、年齢を重ねると、足腰の痛みなどで長い時間立って調理することが難しくなることもあります。今回のような、電子レンジで簡単に調理できるメニューを取り入れ、いい意味で手抜きをしてみましょう。

問 長寿介護課 Tel 23-1140

## 健（検）診はお済みですか？

各種健康診査・検診は、自覚症状のない病気や生活習慣病の早期発見につながります。自身や家族のため、健（検）診を受診しませんか？

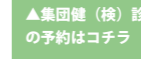
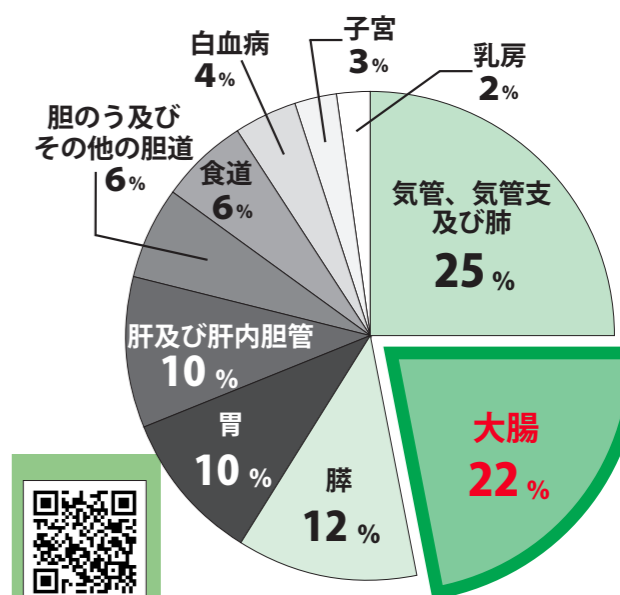
市では6月から令和6年1月末まで各種健康診査・検診を実施しており、対象者には5月下旬に案内を送付しています。

本市の死亡数を死因順位別に見ると、心疾患や脳血管疾患、悪性新生物をはじめとする生活習慣病が約半数を占めます。特に悪性新生物の死因内訳では、近年「大腸がん」が増加しており、「気管、気管支及び肺」に次ぎ、2番目に多い状況です。（図参照）

市では、40歳以上の人を対象に大腸がん検診（便潜血検査）を実施しています。大腸がん検診は簡単に受診でき、40・50・56・60・66歳の方は無料で受診できます。また、令和4年度大腸がん検診の結果が「要精密検査」の人で、精密検査未受診者が約2割います。各種検診の結果が「要精密検査」の場合は、必ず精密検査を受けましょう。

定期的に健（検）診を受診して、生活習慣病などの早期発見・早期治療につなげましょう。

【図】小林市 悪性新生物死因内訳



▲集団健（検）診の予約はコチラ

【参考】令和2年度人口動態統計

福祉情報をお届けします

## 社協タイムズ

## 赤い羽根共同募金は「じぶんの町を良くするしくみ」

共同募金のルーツは、はるか昔、スイスの山深い町にさかのぼります。

その日に食べるものもない人たちに心を痛めた教会の牧師さんが「あたえよ とれよ」と書いた箱を道端に置いた活動が相互共助の始まりだと言われています。

日本では、戦後間もない昭和22年に、市民主体の民間運動としてスタートした「赤い羽根共同募金」。今では、私たちが暮らしている町のさまざまな福祉活動や、防災などに幅広く活用されています。

例えば、地域の方が通える、いきいきサロンや近所カフェ、保護者が育児の悩みを共有したり、子どもたちが自由に交流できる子育てサロン、そして、ボランティア団体や少年団、ひきこもり家族会のような当事者団体の活動にも活用されています。

小林市社会福祉協議会では市民の皆さまに、車いすなどの福祉機器を無料で貸し出しています。この福祉機器も皆さまからのご寄付である共同募金が活用されています。

今年も、10月1日からの6カ月間、全国一斉に共同募金運動が行われます。

誰もが住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、今年も皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。



問 小林市社会福祉協議会 Tel 23-3466

## みんなで野菜を食べよう!



1日 350gの野菜摂取でベジ活!

野菜は、健康に良いと分かっているにもかかわらず十分な量を摂ることが難しいもの。

実際、宮崎県民の1日の野菜摂取量をみると、全ての年齢で、県の目標量に達していません。（図参照）

### 子どものころから食を楽しむ経験が大事

子どもの摂取量は、野菜が食卓に上がる頻度や周りの大人の食への意識に影響を受けることが多くあります。そのため、美味しく食事をする様子や食を通した楽しい体験、体に良いという経験が大切です。好き嫌いをなく食べられるようになるには、離乳食の時期から苦味や酸味を経験し慣れる事も必要です。

### 朝食にも野菜を取り入れましょう!

まずは、野菜が不足しがちな朝食に野菜を取り入れる事から始めてみませんか。その際、葉物野菜は加熱するとかさが減ってより多く食べ

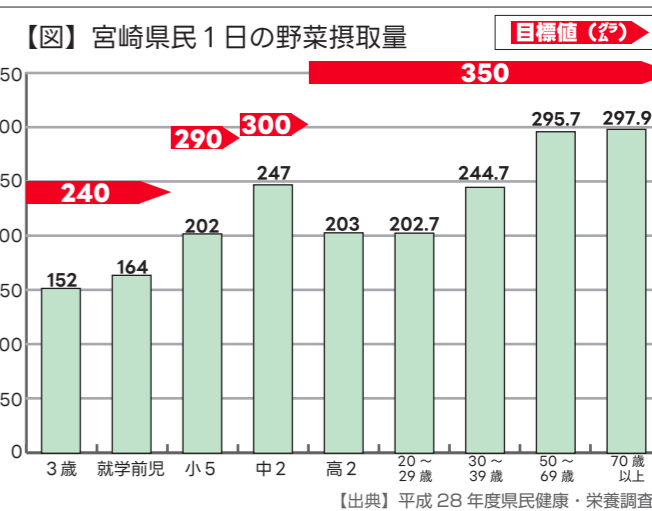


市公式ウェブサイト「ヘルシー料理レシピを公開中」

問 健康推進課 Tel 23-0323

ることができます。また、電子レンジで温野菜にしたり、みそ汁に野菜を追加したり、目玉焼きを野菜の卵とじにするなどの工夫もよいでしょう。時間がない場合はカット野菜や冷凍野菜も便利です。

大人も子どもも、健康のため家族みんなで楽しく野菜を食べるように意識し、摂取量を増やしましょう。



【出典】平成28年度県民健康・栄養調査