

やっばい
元気がよか!

おいしく! 手軽に!
「自分でつくる」
を続けよう

市の介護予防の取り組み 第4弾

高齢者の独居や夫婦二人暮らし世帯が増え、買い物や調理が大変というご家庭が増えていますが、元気な暮らしにはバランスの摂れた食事は欠かせません。そこで、少しの手間で栄養豊富な食事が作れるポイントを2つご紹介します。

1. カット野菜を活用!

体調不良や体に痛みがある中で、野菜を洗ったり、切ったり、それを調理するのは大変です。また、調理時間が増えると、調理するのが面倒

になってしまいます。そんなときはカット野菜を使ってみましょう。カットされているため、料理の手間を減らせ、少量で販売されている物もあり、食材の無駄にもなりません。最近ではスーパーやコンビニで手軽に購入できます。

2. レトルト食品や缶詰を活用!

最近のレトルト食品や缶詰は種類も豊富で栄養価の高い物も多くあります。常温保存でき、賞味期限も長く、まとめて購入し、遠方の家族が送ることもできます。

自分で作った料理、家族が作った温かい料理がやはり落ち着きます。いつまでもこのような生活が送れるよう、手軽な食材を使って、上手に手抜きしながら「自分で作る」を楽しんでください。

レトルト牛丼で簡単肉じゃが!

カット野菜とレトルト牛丼を耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで加熱(500W×7分)



栄養満点!

福祉情報をお届けします

社協タイムズ

多様性を認める
地域であるために
ひきこもり相談窓口

近年、ドラマやドキュメンタリーが放映されるなど、ひきこもりについての関心が高まっています。国も支援の充実のため、市町村ごとに相談窓口の明確化、実態・ニーズ調査、関係機関のネットワークづくりを求めています。

市社会福祉協議会でもひきこもりに関する相談を受けており、ひとり一人の状況に合わせた伴走支援を行っています。今年からは仕事のプランクが長い人などを対象として職場実習など行う「就労準備支援事業」や、家族や本人が安心して集まれる「ひきこもり家族会準備会」を行っています。内閣府の調査では、全国には15～39歳で54.1万人、40～64歳で61.3万人がひきこもり状態



にあるという推計が出ています。今まで見過ごされがちだった主婦や家事手伝いなど女性にも多くいること、ひきこもり状態が長期化していることが明らかになりました。

「ひきこもり白書(※)」によると、年齢・家族構成・経歴などそれぞれが抱える生きづらさは多様であることがわかります。「自分の存在をただ受け入れてくれる居場所がもっとたくさんあると、最初の一步を踏み出しやすい」という声もあります。

ひきこもり相談窓口では、就労だけをゴールにせず、ひとり一人の存在を認めて、まずは安心して話ができる場、つながれる場でありたいと考えていますので、ぜひ相談ください。

※発行：一般社団法人ひきこもりUX会議

【問】市社会福祉協議会(本所)：Tel 23-3466

元気の知恵袋

保健センターで
InBodyが
計測できます!



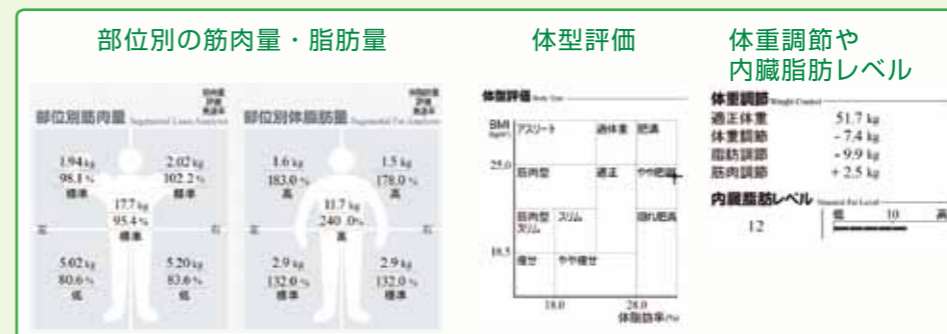
InBodyとは、体の中身を知ることができる体組成計です。InBodyでは、**体水分量・タンパク質量・ミネラル量・体脂肪量・筋肉量・脂肪量・BMI・体脂肪率**などを測定でき、結果をもとに、あなたの体の状態がさまざまな形で表示されます。どの部分にどれくらい筋肉や脂肪がついているかが視覚化でき、体型評価では、BMIや体脂肪率を考慮し、総合的に体型の評価を行います(隠れ肥満やアスリート型など)。

その他にも、栄養バランスや筋肉のバランスの評価や骨格筋量、基礎代謝量なども表示されます。

簡単に測定できます。ご自身の体組成を調べてみませんか?

保健師・管理栄養士が結果説明や健康・栄養相談を受け付けていますので、ぜひ気軽にお立ち寄りください!

※利用希望者は事前に保健センター(Tel.23-0323)へ電話予約ください



コロナ禍の中、家で過ごす時間が増え、それとともにアルコール量も増えていませんか。「酒は百薬の長」ということわざがあります。酒は適度に飲めば、どんな良薬よりも健康に良いという意味です。飲めば飲むほどよいということではありません。

それでは酒の適度とはどれくらいなのでしょう。厚生労働省の示す指標では、節度ある適切な飲酒は1日平均純アルコール量で20g未満の飲

酒となっています。「ビール中ビン1本」「焼酎(20度)0.7合」「日本酒1合」「チューハイ(7%)350ml1缶1本」「ウイスキーダブル1杯」に相当します。また、女性や65歳以上の高齢者、飲酒後に赤くなる人(赤型体質)は、これより飲酒量を少なくすることを推奨しています。厚生労働省は健康を守るための12の飲酒のルールを提案していますので、自分や家族の飲酒習慣を振り返ってみてください。

◆12の飲酒のルール

- ①飲酒は1日平均純アルコール量で20g以下
- ②女性・高齢者は少なめに
- ③赤型体質の人でも少なめに
- ④たまに飲んでも大酒しない
- ⑤食事と一緒にゆっくりと
- ⑥寝酒は極力控えよう

- (参考：厚生労働省飲酒のガイドライン)
- ⑦週に2回は休肝日
 - ⑧薬の治療中はノーアルコール
 - ⑨入浴・運動・仕事前はノーアルコール
 - ⑩妊娠・授乳中はノーアルコール
 - ⑪依存症者は生涯断酒
 - ⑫定期的に検診(健診)を



健康によい
飲酒のしかた

【問】健康推進課：Tel 23-0323