



町の特産ブルーベリーを使い、素朴ながらも美味しく、涼しげで栄養も取れる欲張りな一品!

材料 (4人分)
 ブルーベリー 150g
 バナナ 1本
 ヨーグルト (プレーン) 100g
 砂糖 大さじ1

作り方
 ①バナナを1cm厚の輪切りにし、ブルーベリーと一緒に一晩凍らせる。
 ②フードプロセッサーに凍らせたブルーベリーとバナナ、ヨーグルト、砂糖を入れ、滑らかになるまでかき混ぜる (フードプロセッサーがない場合は泡立て器でよく混ぜ合わせる)。
 ③金属製のバットなどに流し入れ、冷凍庫で約2時間冷やし固める。
 ④大きめのスプーンですくって器に盛り付ければ完成!



子どもと一緒にレッツ・クッキング!

健康支援係 齋藤紀子管理栄養士

おやつを作るのって 楽しい! おいしい! ネ。

子どもは胃が小さく、消化・吸収機能も発達途中です。そのため、1日3度の食事だけでは必要な栄養素が取りにくく、おやつは重要な役割を担います。

おやつといえば「スナック菓子」を思い浮かべる人が多いと思います。しかし、スナック菓子には食欲をそそる「旨味・塩味・甘味」のために、油脂や乳化剤、膨張剤、着色料といった化学調味料が使用されています。また、エネルギーが多いばかりでなく、塩分や脂肪も取り過ぎています。スナック菓子は時々楽しむようにして、頻度を見直し、量にも気を付けましょう (袋ごと食べるのではなく皿などに移し替えましょう)。

また、子どもは、大人より水分を必要としています。特に夢中になって遊んでいると、のどの渇きに気付かないこともありますので、おやつには飲み物を添えましょう。

おやつは、生活のうるおいです。そこに、栄養も補えたらうれしいですね。子どもと一緒に作るなら、料理よりもおやつの方が手軽に作れるのでハードルが低いです。おやつ作りの時間を通して、食育を推進しましょう。

おやつを見直しポイント!!

- ◎ 適量と時間を守る
- ◎ 季節を感じるものを選ぶ
- ◎ 歯ごたえのあるものを
- ◎ 飲み物を忘れずに
- ◎ おすすめの飲み物ベスト3
- ①牛乳 (カルシウムの補給に)
- ②緑茶 (口内を清潔にします)
- ③野菜や果物のジュース (ビタミン・ミネラルの補給に)

子どもと一緒に食体験を

おやつを作ることで、市販品にはない味や楽しさが実感できます。どんなものを作るか考え、買い物で食材を準備し、調理し、楽しく食べ、片付けをするなど、食体験をすることは、食べることを大切にする人を育みます。これこそ『食育』です。

日常生活は何かと忙しいですが、ちよつとした時間をつくって、子どもがおやつ作りや食事作り、食事の準備などに積極的に参加できる機会をつくりましょう。

生活習慣病予防は健診受診から 健診で体の変化を知る

私たちが受診している「健(検)診」は何のために行われているのでしょうか。町には、がん、脳卒中、心臓病といった生活習慣病で日常生活が制限されたり、命を落としたりする人が依然として多くいます。生活習慣病は、突然発症するのではなく、長年の生活習慣によって体に変化が起これば、気が付かないうちに進行していきます。健診を定期的に受け、自分の体に変化が起きている変化を知り、発症や重症化を予防しましょう。

通院中は健診を受けなくても良い? 健診受診者は医療費が抑えられる!

町では、健診の対象者に意向調査を実施していますが、15割の人は自費で受診として受診を希望していません【表1】。通院中に多く見受けられますが、たとえ通院中であっても、自分の体の変化を把握して重症化予防の行動に移すためには健診の受診が大切です。

健診を受けている人の医療費は、受けていない人と比較して低額であり【グラフ1】、また、その額は減少傾向にあります【表2】。健診を受け続けることが生活習慣病の予防につながり、医療費も安く済み、多くの人が健診を受ければ受けるほど、町全体の医療費も低く抑えられます。

さあ、みんなで健診を受けに行きましょう!



健診を受けている人の医療費は、受けていない人と比較して低額であり【グラフ1】、また、その額は減少傾向にあります【表2】。健診を受け続けることが生活習慣病の予防につながり、医療費も安く済み、多くの人が健診を受ければ受けるほど、町全体の医療費も低く抑えられます。

【表1】平成30年度健診受診意向調査状況

対象者数 (40歳~74歳)	希望する	希望しない (理由)		
		自費で受診	職場で受診	その他
1,386人	986人	210人	64人	126人

【表2】健診受診者と未受診者の一人当たりの生活習慣病医療費の推移 (単位:円)

実施年	受診者			未受診者		
	総数	生活習慣病総医療費		総数	生活習慣病総医療費	
		総額	1人当たり		総額	1人当たり
平成24年	1,112	163,587,150	147,111	623	125,834,880	201,982
平成25年	1,046	76,605,380	73,237	723	203,659,550	281,687
平成26年	1,015	89,712,240	88,386	644	151,677,110	235,523
平成27年	951	61,157,310	64,308	564	215,562,880	382,204
平成28年	899	50,666,480	56,359	501	221,814,840	442,744

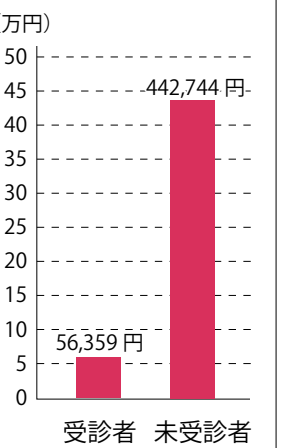
[レセプトデータより]

健診は毎年必ず受診しましょう!



健康支援係 田崎美記子保健師長

【グラフ1】1人当たりの生活習慣病医療費 (平成28年)



すこいな! むし歯のない子



5月17日、3歳児3人を対象に健康診査を行った結果、全員むし歯はありませんでした。