

～毎日を笑顔に～ 健幸コラム

簡単手作りおやつのおすすめ

今年度から実施する「清川村健康増進計画・食育推進計画(第3期)」で掲げている4つのテーマの一つ「簡単手作りおやつ」についてご紹介します。

計画のアンケート結果によると、他市町の状況や前回、前々回のアンケート結果と比べて、おやつの回数が増えており、カロリーや産地を気にしない家庭が増えていることが分かりました。

そこで、村では乳幼児健診などで「簡単手づくりおやつのおすすめ」として、自宅で簡単に作れるおやつの試食やレシピの配布のほか、新たに5月から、保健福祉センターやまびこ館・栄養学習室で朝食や補食代わりにするもの調理する「手ごねパンとお菓子の会」を実施します。

これから動き出すところなので、「こんなの作りたい」「この野菜が苦手だから混ぜ込んで食べさせたい」など、皆さんのおやつのアイデアを募集中ですので、下記のメールアドレスにお送りください。

自宅でも簡単に出来る手作りおやつを普及させることで「おやつ＝補食」の普及に努め、子どもの健康に寄り添っていける風土をつくっていきましょう

メールアドレス:hofuku@town.kiyokawa.kanagawa.jp

問 子育て健康福祉課健康福祉係 ☎(288)3861



ME-BYO改善だより5月号

かながわ未病改善宣言「食・運動・社会参加」

食

医食同源の考え方で、口腔機能を大切に、バランスの良い食生活

運動

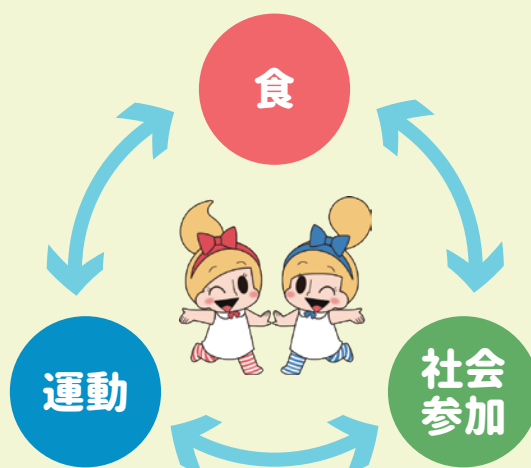
日常生活におけるスポーツなど身体活動、ロコモティブシンドローム※の予防

社会参加

人と人の出会い、ふれあい、交流をすすめる

※ロコモティブシンドロームとは、運動器の機能の低下により、要介護や寝たきりなどの状態になってしまうこと。

問 子育て健康福祉課健康福祉係 ☎(288)3861



診療所だより



煤ヶ谷診療所
浅松医師

骨粗しょう症 について

清川村のみなさん、こんにちは。今月は浅松が担当します。

骨粗しょう症という病気の名前を聞いたことがあるでしょうか。骨粗しょう症は、骨密度が低下して骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。高齢化に伴い患者数が増加しており、日本には約1,000万人もの患者さんがいると推測されています。骨密度の測定にはさまざまな方法がありますが、健診でも超音波の検査で骨密度を測定することが可能です。

骨粗しょう症になっても自覚症状があるわけではありませんが、転んで尻餅をついたり、手

をついたりしただけで骨折してしまう可能性があります。骨粗しょう症の予防・治療において、内服薬や注射薬を用いることがありますが、実は日常生活の中で骨密度を上げていくことが最も重要です。骨密度を上げるためには、ウォーキングなどの運動をして全身の骨に適切な負荷をかける、日光を浴びる、カルシウムやビタミンDを含む食物(牛乳や魚など)を摂取するなど有効です。快適に運動ができるこの季節に、お散歩や日光浴を楽しんでみてはいかがでしょうか。



問 県立煤ヶ谷診療所 ☎(288)1352

清川村健康増進食育サポーター

もみじ会

かんたん 健康レシピ

ジャガ芋のガレット

材料(4人分)

- ・ジャガ芋……………250g
- ・塩……………1g
- ・粉チーズ……………大さじ2
- ・サラダ油……………大さじ1
- ・バター……………大さじ1
- ・ケチャップ……………大さじ4

用意する道具

ボウル／竹べら／さいばし／
フライパンと蓋／フライパン
返し／包丁／また板

栄養成分表示(1個分)	エネルギー	99kcal
	タンパク質	2.6g
	脂質	6.4g
	炭水化物	11.7g
	食塩相当量	0.6g



作り方

- ① ジャガ芋は千切りにし、ボウルに入れる。(水にさらさない)
- ② ①に塩と粉チーズを入れ全体をよく混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し②を広げる。ふたをし弱火で5分程焼く。
- ④ ③の鍋肌からバターを落とし、全体に回す。焼き色を確認して裏返し、ふたをせずに5分程焼く。
- ⑤ ④を食べやすい大きさに切り器に盛り、ケチャップを添える。

清川村健康増進食育サポーターもみじ会

食育アドバイザーとして、地域の健康づくりをサポートするボランティアです。

問 子育て健康福祉課健康福祉係 ☎(288)3861