

にこにこクッキングの減塩レシピを紹介

5月の教室で調理した管理栄養士考案の減塩カレーライスのレシピを紹介します。

【材料（2人分）】

- 豚薄切り肉…80g（ひと口大）
 - じゃがいも…100g（ひと口大）
 - 玉ねぎ…100g（縦1cm幅）
 - にんじん…40g（乱切り）
 - おろし生姜…小さじ1/2
 - サラダ油…適量
 - 水…250cc
 - カレー粉…大さじ1
 - カレールウ…1かけ
- A
- 砂糖…大さじ1と1/2
 - ケチャップ…大さじ1と1/2
 - バター…5g

【作り方】

- ①鍋にサラダ油・おろし生姜・にんじん・玉ねぎを入れ、弱めの中火でいためる。香りがたつてきたら、豚肉とじゃがいも・カレー粉を加えて更にいためる。
- ②①の鍋に分量の水を加え、フタをして煮る。
- ③じゃがいもが柔らかくなったら

火を止めカレールウを加える。

- ④カレールウが溶けたらAの調味料を加えて火にかけ沸騰させる。
- ⑤お皿にごはん・④のカレーを盛り付ける。

※カレールウの分量を減らしカレー粉を使用することで、一人分の食塩相当量を3.3gから1.5gに減塩できます。

（参考）

成人一人一日当たりの食塩摂取目標量

- 男性7.5g未満
- 女性6.5g未満

にこにこクッキングでは
随時参加者募集中！

【対象者】

65歳以上で明日香村在住の方

【参加費】 月600円

【申し込み・問い合わせ】

健康づくり課

☎54-5550



個別健康相談

健康ポイント対象事業

健診の結果や、日頃の運動・食事などの生活習慣で気になることを相談できます。相談希望の方は、電話等でご予約ください。

【日時】

- 7月18日（木）（要予約）
- 一人（二組）30～40分程度
- ・9時30分～15時30分最終予約

【内容】

専門職（管理栄養士・健康運動指導士等）による指導・相談
個別に生活習慣の改善方法を提案します。

【場所】

役場相談室

【利用料金】

無料

【お知らせ】

訪問による相談もできます。ご希望の方はお問い合わせください。

【問い合わせ】

健康づくり課

☎54-5550

認知症予防教室

健康ポイント対象事業

今月の教室は、「お口の健康で認知症予防にトライ!」です。お口の健康、バタカラ・フラダンスをとおして、生活の中に体操を取り入れるコツや、お口の体操が誤嚥予防や認知症予防につながることを学びましょう。



▲昨年7月の教室の様子

【対象者】

村内在住の65歳以上の方

【日時】 7月25日（木）14時～15時

【申込期限】 7月22日（月）まで

【参加費】 無料

【場所】 健康福祉センター2階
会議室1・2

【申し込み・問い合わせ】

社会福祉協議会

☎54-2740

75歳以上の皆さまへ健康に関する事業を紹介します

令和3年度から75歳以上の方を対象に健康増進・フレイル予防の新たな取組を始めています。
健診結果や医療・介護に関するデータから、健康状態の把握や取組に繋がります。

保健事業



生活習慣病の予防 重症化予防

電話または訪問にて
あなたの健康を応援します。
※対象者には、個別案内を送付します。

介護予防事業



年を重ねても 健康維持

通いの場等で
健康教室を行います。



管理栄養士・歯科衛生士・保健師等が健康な生活のお手伝い

サポート① 個別訪問

健診結果でサポートが必要な方には、管理栄養士や歯科衛生士から手紙や電話等でご案内をしています。

健康的な生活に向けて一緒に取組を始めましょう！

サポート② 通いの場へ訪問

フレイル状態なのか、どのタイプのフレイルなのかをアンケートにてチェックします。集計結果で、健康に関する講話等を行います。



▲通いの場での健康教室

皆さまの通いの場に立ち寄らせていただき、フレイル予防活動をサポートします！

【問い合わせ】 健康づくり課 ☎54-5550

熱中症に 気をつけましょう！

熱中症予防月間

熱中症は、毎年7月・8月に多く発生します。特に、梅雨明けで急に暑くなる7月には、体が慣れていないため、救急搬送者数や死亡者数が急増しています。

高齢者や子ども、障がいをお持ちの方などは特に注意が必要です。予防と対策を心がけましょう。

【予防のために】

●暑さを避ける！

- ・扇風機やエアコンで温度をこまめに調節
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・日傘や帽子を着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- ・保冷剤・氷・冷たいタオルなどでからだを冷やす

●こまめに水分を補給する！

【お役立ち情報】

・環境省「暑さ指数(WBGT)」

【問い合わせ】

健康づくり課

☎54-5550

オレンジカフェ 出張で開催します

オレンジカフェ(認知症カフェ)とは、認知症の人やその家族、介護や福祉などの専門家など誰でも、気軽に集える場所です。

今回は、レストラン ポカフレールさんへ出張し、開催します。

認知症の介護に不安やお困り事をお持ちの家族や支援者の方も、お気軽にお越しください。

【対象者】

村内在住で65歳以上の認知症の方とその家族や支援者の方

【日時】

7月10日(水)

13時30分～14時30分

【参加費】 無料・申込不要

【場所】

レストラン ポカフレール
明日香村島庄51番地の1
日香夢の旬菜館内

【問い合わせ】

社会福祉協議会

☎54-2740



健康ステーション拠点活動



今月の健康ステーション拠点活動日は次のとおりです。速歩トレーナーの貸出を希望する方は活動日にお越しください。

【日時】 7月18日(木)

9時45分～11時45分

【内容】

- ・おでかけ健康法の紹介
- ・速歩トレーナーの貸出・診断・返却
- ・健康チェック

血圧測定、体組成（体脂肪や筋肉量など）測定

【場所】 健康福祉センター2階

会議室1・2

【利用料金】 無料

【お知らせ】

- ・活動量計に代わり、今年度から速歩トレーナーを貸し出しています。

*速歩トレーナーは普通歩行よりも速度が速く脚筋力に負荷がかかる歩行をカウントできるものです。

【問い合わせ】

健康づくり課

☎54-5550

愛の血液助け合い運動



献血は、身近なボランティアのひとつです。皆さまのご協力をよろしく願います。

【日時および開催場所】

7月19日(金)

午前の部 10時～11時30分

午後の部 12時45分～14時

役場 行政棟1階正面玄関

【内容】 400mL献血

【健康ポイントがつきます】

健康ポイントが20ポイントつきます。健康ポイントカードをお持ちの方は、献血の際にお持ちいただき、健康づくり課にお立ち寄りください。

【小さいお子さんのおいる方へ】

献血中一時的な預かりを実施しますので、事前にご連絡ください。

☎54-5550

【注意】

*服薬中や健康状態の悪い方は、その方の健康を守るために遠慮いただくことがあります。

※65歳以上70歳未満の方の献血は60～64歳の間に献血経験がある方に限ります。

地震に備えて身を守ろう (ナラ・シェイクアウト)

7月6日からは奈良県地震防災週間です。

もしもに備え、命を守る行動をとれるよう、県下一斉で地震発生を想定した行動訓練を実施します。防災無線から訓練放送がありましたら、各家庭・職場・学校等で1分間身を守る行動をとってください。

【日時】

7月9日(火)

10時30分から1分間

【対象地域】

村内全域(県内一斉実施)

姿勢を低くして、手で頭を守るなど、1分間身を守る行動をとるよう、ご協力をお願いします。

【問い合わせ】

総務財政課

☎54-2001



スプレー缶を安全に 使用・廃棄しましょう

殺虫剤、制汗スプレー等のスプレー缶、カセットコンロの燃料ボンベは使用・保管・廃棄の方法を誤ると、ガス爆発やガス漏れが発生し、負傷事故や火災の原因となるため、非常に危険です。

事故を未然に防ぐため、使用方法、廃棄方法を熟知した上で安全に使用・保管・廃棄するようにしてください。

【問い合わせ】

高市消防署 予防課 予防係

☎5214499

