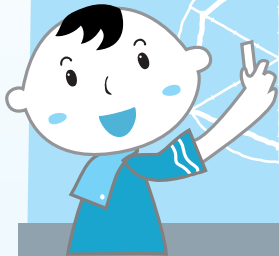


まいばらんす 給食レシピ



バランスのとれた食生活を送れていますか？給食の献立を参考に、ご家庭での食事を見直してみてください。

7月11日(金)の給食



琵琶湖でとれる湖の幸と、地元野菜を使って作ります。中華味で味付けしていて、彩りもきれいな一品です。ぜひお家でも一度おためしください。



お試しメニュー



滋賀の恵みたっぷり煮

材料 (4人分)

厚揚げ	120g	ねぎ	32g
豚肉	32g	中華スープの素	大さじ1/2
おろしにんにく	少々	オイスターソース	大さじ1/2
油	小さじ1	うすくちしょうゆ	小さじ2
石貝	20g	さとう	A 小さじ1/4
すじエビ	6g	みりん	小さじ1/2
酒	小さじ1/2	豆板醤	小さじ1/4
にんじん	32g	塩	少々
たけのこ	80g	水	140ml
たまねぎ	140g	でんぷん	8g

作り方

- ① 石貝とすじエビはさっと洗っておく。
- ② 鍋に油を熱し、2cm幅に切った豚肉とにんにくを入れて炒める。
- ③ 次に石貝、すじエビと酒を振り入れ炒める。
- ④ さらに5mm幅のくし形に切ったたまねぎと、短冊切りにしたにんじん・たけのこを炒め、水と1cm幅に切った厚揚げを加える。
- ⑤ ④にAの調味料を入れて煮て、最後に1~2cmの長さにしたたまねぎを加え、水で溶いたでんぷんを入れてとろみをつければ出来上がり！

地域包括支援センターだより



認知症予防にお口の手入れを 年だからとあきらめずに…

お口の健康づくりは認知症、糖尿病などの生活習慣病や肺炎の予防につながります。

よく噛んで脳機能アップ

奥歯を使ってしっかり噛むことは、脳を目覚めさせ、記憶を担う神経細胞を元気にします。噛み合わせの具合はどうでしょうか？

歯周病予防は生活習慣病予防

本来なら歯周病菌をやっつけるために出るサイトカインという物質は、歯ぐきの炎症が長引くと、血液に入り込み、からだ中を巡ります。これにより、血管の動脈硬化が進み、血流が悪くなり、やがて脳の機能も低下することで、認知症につながるといわれています。したがって、歯磨きができていないと「歯周病→動脈硬化→認知症の発症や進行」につながることから、歯周病の予防が重要です。

また、糖尿病のある人も、定期的に歯科受診や適切なお口の手入れで、糖尿病の治療の指標であるHbA1C(ヘモグロビンエーワンシー)の値を下げる効果があり、生活習慣病や認知症予防につながります。

歯科健診を受けましょう

今年3月の日常生活圏域ニーズ調査(介護認定を受けていない65歳以上対象)では、定期的に歯科検診を受けている人は、29.9%とわずかでした。年1回はかかりつけの歯医者で健診を受け、歯のお手入れの方法も聞いてみましょう。

よい生活習慣を身につけ、
生活習慣病や認知症を予防しましょう。

* 地域包括支援センターでは、「認知症予防」や「お口の健康づくり」などの出前講座を実施しています。ぜひご利用ください。



お問い合わせ
健康福祉部 福祉支援課 (山東庁舎)
☎55-8110 ☎55-8130