



健康がカラ毎日が楽しい!

せいか365

さん 365 さん

365
プロジェクト
93

がん検診のススメ

がん検診・ドック検診の申込みはお早めに

※申し込み締め切りは4月15日(木)
(消印有効)です。

各種がん検診やドック、登録制度
についての詳細は令和3年度「家族
の健康カレンダー」で確認してくだ
さい。

☆新規の方のみ WEB 申し込みを開
始しました!

(WEB 申し込みでは、既に1つで
も登録されている方の追加・変更はできません)



家族の健康カレンダー



がん検診の WEB 申し込み

令和3年度からの対象者の変更点

●前立腺がん検診の対象者(申し込み必要)

令和3年12月31日時点で50歳以上かつ偶数年齢の
男性(2年に1度)

●骨密度測定の対象者

(年度末時点で) 40歳・45歳・50歳・55歳
・60歳・65歳・70歳の女性(5年に1度)

※対象年齢以外の方は別に測定会を実施する予定です。
詳しくは、広報誌やホームページなどでお知らせします。

令和3年度からの実施場所の変更点

●前立腺がん検診と肝炎ウイルス検診の実施場所は役場の
みとなります(医療機関での実施はありません)。

●令和3年度は役場での特定健診の実施はありません。

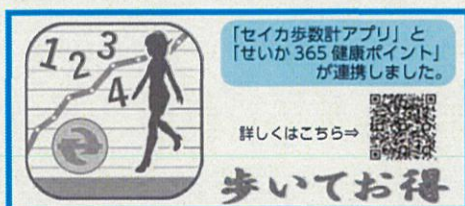
乳がん・子宮頸がん検診について

●令和3年度の対象者全員に案内を送付します。
ただし、70歳以上の方は申し込みが必要となります。(登
録制度で既に登録されている方は申し込み不要)

☆自覚症状がある方は検診を待たずに医療機関で受診して
ください。

詳しくは次のところへ問い合わせてください。

健康推進課 95-1905



「セйка歩数計アプリ」と
「せいか365健康ポイント」
が連携しました。

詳しくはこちら→

歩いてお得

健康ポイント対象事業ご案内

【4月16日(金)~5月15日(土)】

■新型コロナウイルス感染拡大防止のため、事業中止とな
る場合があります。町ホームページで確認してください。

種別	問い合わせ先及び事業名	日程	ポイント
子育て 親子参加	①赤ちゃんサロン A・B	23ページ「子育てす くすく」掲示板をご 覧ください。	20P
	①マタニティサロン		
	①赤ちゃんパパパほか		
乳幼児 健診 教室	②パパママ教室	対象者には個別で通知	20P
	②3~4カ月児健診		
	②9~10カ月児健診		
	②2歳4カ月児健診		
	②1歳6カ月児健診		
セйка歩 数計アプリ	②セйка歩数計	各自、取り組むこと ができます。	1P/6000歩 最大30P
	②役場庁舎健康推進課 受付(2階)	4月24日(土) 午後2時~4時	30P
365 ポイント シート [注]	③大人の健康教室グットネ ス受付(アビタウケン いはん西館1階)	4月3日・10日・17日・24日、 5月8日・15日各土曜日 午前10時~午後4時30分	
運動 体操	③大人の健康教室グットネ ス受付(アビタウケン いはん西館1階)	第1~4週目の(火)~(日) 午前9時50分~ 第1~4週目の(水) 午後1時~	10P
	④むくのきセンター栄栄ポイント	休館日を除く全日	
	④むくのきセンター栄栄ポイント	休館日を除く全日	
	④むくのきセンター栄栄ポイント	休館日を除く全日	
	④むくのきセンター栄栄ポイント	休館日を除く全日	

【注】健康ポイント事業の概要については、令和3年度家族の健康
カレンダーをご参照ください。

健康推進課 95-1905

健康推進課 95-1905

健康推進課 95-1905

健康推進課 95-1905



きょうと 健康 おもてなし「食の健康づくり応援店」登録店情報

「ル・パティシエヤマダ」

このお店では、全ての商品にアレルギー表示(特定原材料7品目)を
行っています。

住 所: 光台九丁目8-8アイアールポート(1階)

営業時間: 午前9時30分~午後7時 TEL: 95-0555

定 休 日: 火曜日(祝日は営業、祝日の場合振替)



問せいか365事務局(健康推進課・高齢福祉課・国保医療課・生涯学習
課・企画調整課) 95-1905(健康推進課内)

毎月19日は食育の日

あすなろ お喜楽 297



その他のレシピ

破竹とフキの
炊きもの

今回は、精華町食生活改善
推進員協議会「あすなろ会
山桜班」が紹介する「破竹と
フキの炊きもの」です。

▶材料(2人分)

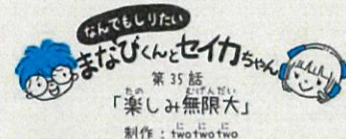
厚揚げ80g、破竹80g(中身のみ)、フキ80g、エンドウ豆20g
水250cc、めんつゆ(ストレート)大さじ1と2分の1、
しょうゆ小さじ1

▶作り方

- (1)破竹とエンドウ豆は下茹でをしておく。
- (2)フキは鍋に入る長さに切る。
- (3)沸騰した湯に砂糖ひとつまみ(分量外)を入れ、(2)を茹でる。
- (4)(3)の色が変わり、しんなりしたら、水にとり皮をむく。
- (5)(4)は3センチ程度の長さに切る。
- (6)破竹と厚揚げは一口大に切る。
- (7)鍋に水、全ての材料、調味料を入れ、中火で破竹が柔らかくな
るまで煮る。
- (8)(7)を器に盛る。(エンドウ豆は最後に上からかけるように盛り
つける。)

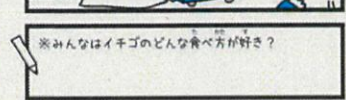
▶1人分の栄養価

エネルギー 116kcal・たんぱく質 8.4g・脂質 4.8g・
カルシウム 124mg・食物繊維 3.6g・塩分 0.8g



「楽しみ無限大」

制作: two two two



新しい職場や、引っ越しなど「変化」の多い季節。休日
のんびりして、疲れをためないように過ごしてくださいね!

~4コマ漫画の作家プロフィール~
"two two two (ににに)"

精華町在住の戸田さんと五座さんの
クリエイターユニット。

絵本や人気ミュージシャンのミュー
ジックビデオや動画制作や町内で子
ども向けのワークショップも開催されて
います。

「国立国会図書館関西館カフェテリア」

国立国会図書館 4階にある、このお店では、エネルギー量を表示したメニューを提供しています。

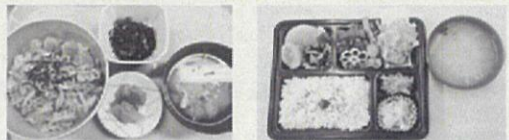
住 所：精華台八丁目1番地3

T E L : 95-2833

営業時間：午前11時～午後1時30分

定 休 日：国立国会図書館の休館日に準じる

(注意)カフェテリアの利用には国立国会図書館への入館手続きが必要です。原則として18歳未満の方は入館できません。



新型コロナウイルスの影響により、営業時間の変更や臨時休業をされている場合があります。詳細は、各店舗に問い合わせください。

せいか365事務局（健康推進課・高齢福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課） ☎95-1905(健康推進課内)

毎月19日は食育の日

あすなろお喜楽 300
COOKING



わらび餅みたいな豆腐餅

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会 青空班」が紹介する「わらび餅みたいな豆腐餅」です。

▶材料(2人分)

絹ごし豆腐150g (3個パックの1つ)、片栗粉大さじ3、きな粉大さじ1 トッピング：お好みで抹茶や黒蜜

▶作り方

- (1)耐熱容器に豆腐を入れる。
- (2)(1)に片栗粉を入れて、スプーンで豆腐の形がなくなるまで混ぜる。
- (3)(2)はラップをせず、そのままレンジでチンをする。(600Wで2分30秒～3分)
- (4)(3)をスプーンで一口大にすくってきな粉をまぶす。
- (5)(4)にお好みで抹茶や黒蜜をかける。

▶1人分の栄養価

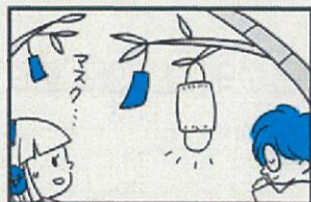
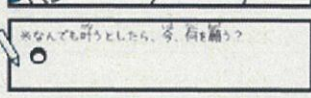
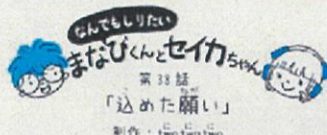
エネルギー 115kcal・たんぱく質 5.9g・脂質 3.7g・カルシウム 55mg・食物繊維 1.3g・塩分 0g

食生活改善推進員(第7期生)養成講座開催

日 時 9月17日(金)、10月1日(金)、10月22日(金)、11月5日(金)(計4回)

申込期間 8月31日(火)まで。

詳細は町ホームページや華創8月号でお知らせします。



できていた事ができなくなると始めは悲しいですが、変化のチャンスと捉え、今できる事を試してみよう!

～4コマ漫画の作家プロフィール～

“twotwotwo (ににに)”

精華町在住の芦田さんと五座さんのクリエイターユニット。

絵本や人気ミュージシャンのミュージックビデオや動画制作や町内で子ども向けのワークショップも開催されています。

健康・医療 健康 医療
暮らし・食 暮らし 食
生活・福祉 生活 福祉
教育・文化 教育 文化
環境・自然 環境 自然
スポーツ スポーツ
その他 その他



健診をきっかけに健康寿命を伸ばそう

今月号は、先月号で掲載した75歳以上の後期医療保険加入者の方の「特定健診」=「フレイル健診」について詳しく説明します。

★「フレイル」という言葉をご存じですか?

フレイルとは…

加齢により、心身のはたらきや社会的なつながりが弱くなった状態を言います。また、生活する上で大きな不自由はないものの心身が弱り、介護が必要になる危険性が高い状態です。

フレイル健診はどんなことをするの?

身体測定 尿検査 血圧測定 血液検査、心電図実施のほか、フレイル状態を把握するために、栄養や口腔、活動の状態についての6項目の質問に答えてもらい、現在の健康状態を知ります。



フレイル健診を受けて、現在の健康状態を知りましょう

フレイル健診を受けた後はどうすればいいの?

フレイル健診を受けた後、計測、問診、採血の結果から、栄養状態や口腔の様子、閉じこもりがちの方や糖尿病の疑いのある方などに、訪問(はつらつ訪問)や面談(はつらつ相談)の案内をします。保健師や管理栄養士、歯科衛生士と一緒に生活習慣を見直し、健康づくりに役立ててください



フレイル予防や健康づくりに遅すぎることはありません!!

フレイルを予防するための情報はこちらから



健康推進課 ☎95-1905



健康ポイント対象事業ご案内

7月16日(金)～8月15日(日)

■新型コロナウイルス感染拡大防止のため、事業中止となる場合があります。町ホームページで確認してください。

種別	問い合わせ先及び事業名	日程	ポイント
子育て親子参加	①よちよちひろば	ポイント対象事業が増えました。5ページ 子育てでよく掲示版をご覧ください。	20P
	②とっとこひろば		
	③にっこりひろば		
	④お誕生Eのつどい		
	⑤絵本のひろば		
	⑥赤ちゃんサロンA・B		
	⑦マタニティサロン		
	⑧パパママ講座		
	⑨音楽リズム		
	⑩赤ちゃんパパ		
乳幼児健診教室	⑪パパママ教室	対象者には個別通知	
	⑫3～4カ月児健診		
	⑬5～6カ月児健診		
	⑭7～8カ月児健診		
	⑮9～11カ月児健診		
せいか歩数計アプリ	⑯せいか歩数計	各自、取り組むことができます。	P/6000歩 最大30P
	⑰役場庁舎2階健康推進課受付	7月28日(水) 午後2時～4時	
365ポイントシート※	⑱大人の健康教室グットネス受付 アビタタウン(けいはんな西館 階)	7月7、24日、8月7、4日(土) 午前10時～午後4時	30P
	⑲グットネスラジオ体操	第1～4週目の30～40分 午前5時50分～午後4時 週5の水・木・金・土・日	※OPは特設でもOP/E
運動体操	⑳むくきセンター来館ポイント	休館Eを除く全E	※OP
	㉑かしのき苑来館ポイント	休館Eを除く全E	※OP

※健康ポイント事業の概要については、令和3年度家族の健康カレンダーを参照してください。

①子育て支援センター ☎98-400

②健康推進課 ☎95-1905

③大人の健康教室グットネス ☎98-3900

④むくきセンター ☎98-0200

⑤かしのき苑 ☎94-5200



「cafe こらく」

このお店では、野菜たっぷりメニューを提供しています。(テイクアウトもしています)

住 所: 祝園西一丁目8-1

営業時間: 午前11時30分～午後2時 TEL: 95-7902(代表)

定休日: 土・日・月・祝日(臨時休業あり)



新型コロナウイルスの影響により、営業時間の変更や臨時休業をされている場合があります。詳細は各店舗に問い合わせてください。

■せいか365事務局(健康推進課・高齢福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課) ☎95-1905(健康推進課内)

毎月19日は食育の日

あすなろお喜楽 302

...クッキング... COOKING



鶏肉ともやしのあっさり炒め

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会 コスモス班」が紹介する「鶏肉ともやしのあっさり炒め」です。

▶材料(2人分)

鶏肉100g、もやし1袋、ショウガ2分の1かけ、かいわれ大根3g、酒3g、塩少々、サラダ油10g、塩コショウ少々

▶作り方

- (1)鶏肉は細切りにし、酒と塩で下味をつける。
- (2)生姜は千切りにする。
- (3)フライパンにサラダ油を熱し生姜、鶏肉の順に炒める。
- (4) (3)にもやしを加えてざっと炒め、塩コショウで調味する。
- (5)器に(4)を盛りつけ、上にかいわれ大根を飾る。

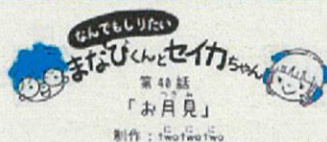
▶1人分の栄養価

エネルギー 195kcal・たんぱく質12.8g・脂質13.9g・カルシウム31g・食物繊維2.8g・塩分0.6g

食育ミニ情報 No.15

夏野菜の食べ方ひと工夫

夏野菜はそのまま食べると体を冷やす働きをするものがほとんどです。体の冷えすぎ防止のためには、炒め物や煮物にするなど火を通すと良いです。



夏の暑さがたまっていく今、健康の気温変化も激しくなりそうです。体調の管理にもくれぐれも気を付けてください。

～4コマ漫画の作家プロフィール～

“twotwotwo (ににに)”
精華町在住の芦田さんと五座さんのクリエイターユニット。

絵本や人気ミュージシャンのミュージックビデオや動画制作や町内で子ども向けのワークショップも開催されています。

- 健康・医療 健康・医療
- 暮らし・食 暮らし・食
- 年金・保険 年金・保険
- 福祉・介護 福祉・介護
- 健康・医療 健康・医療
- 暮らし・食 暮らし・食
- 年金・保険 年金・保険
- 福祉・介護 福祉・介護
- 健康・医療 健康・医療
- 暮らし・食 暮らし・食
- 年金・保険 年金・保険
- 福祉・介護 福祉・介護
- 健康・医療 健康・医療
- 暮らし・食 暮らし・食
- 年金・保険 年金・保険
- 福祉・介護 福祉・介護

健康デカラ毎日が楽しい! せいか365

さん 3く 65

9月は 食生活改善普及運動月間

食事をおいしく、バランスよく!この機会に次の4つの項目を見直し、日常の食習慣を改善してみませんか?

1. 主食、主菜、副菜を組み合わせる食べ方

食事の時、栄養バランスや摂取カロリーに配慮している「精華町民」の割合は69.3%です。性別では、20歳代を除いて女性よりも男性が低い傾向にあります。また、年齢階級別で見ると、特に20歳代の男女と30歳代の男性が低くなっています。平成29年度町民アンケート結果より、)

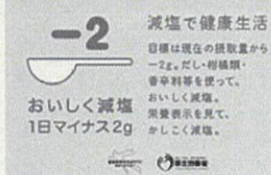
2. 野菜をもう一皿 70g) 食べよう

野菜料理を「3食たべている」精華町民の割合は、22.3%です。性別では、男性8.4%、女性25.5%で男性の方が低くなっています。また、年齢階級別で見ると、若い世代の方が低くなっています。平成29年度町民アンケート結果より、)



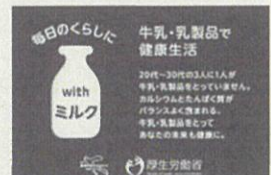
3. おいしく減塩しましょう。1日マイナス2グラム

国民の食塩摂取量の平均値は0.1gで、男女別にみると男性0.9g、女性9.3gです。この10年間でみると、男性では減少、女性では平成21年～27年は減少、平成27年～令和元年は増減はみられませんが、年齢階級別にみると、男女とも60歳代で最も高くなっています。令和元年度国民健康栄養調査結果より、)



4. 毎日のくらしに牛乳 乳製品を摂りましょう

国民の牛乳 乳製品の摂取量の平均値は、約30gです。平成30年度国民健康 栄養調査) また、20代～30代の3人に1人は牛乳 乳製品を摂っていません。厚生労働省)



健康ポイント対象事業ご案内

9月16日(木)～10月15日(金)

■新型コロナウイルス感染拡大防止のため、事業中止となる場合があります。町ホームページをご確認ください。

種別	問い合わせ先及び事業名	日程	ポイント
子育て 親子参加	①はちのちひろば ②とくとこひろば ③にこにこひろば ④お誕生Eのつどい ⑤赤ちゃんサロン A B ⑥マタニティサロン ⑦音楽リズム ⑧赤ちゃんとお母さん	ポイント対象事業が増えました。 7ページ「子育て」を よくご覧ください。	20P
乳幼児 健診 教室	①0～1か月児健診 ②1～2か月児健診 ③2～4か月児健診 ④4～6か月児健診 ⑤6～8か月児健診	対象者には個別で通知	
セカ歩 数 計 ア プ ル	①セカ歩数計	各自、取り組むことが できます。	P/6000歩 最大30P
365 ポ イ ン ト シ ー ト	①役場庁舎 2階健康推進課受付 ②大人の健康教室グッドネス 受付 アビタタウン1階は んな西館 階	5月22日(水) 午後2時～4時 5月28日(土) 0時～2時(土) 午前10時～午後4時	30P
運動 体 操	③グッドネスラジオ体操 ④むくのきセンター東館ポイント ⑤かしのき苑東館ポイント	第1～4週目の月曜日 午前9時50分～ 第5～8週目の月曜日 午後1時～ 休館日に除く全日 休館日に除く全日	OP ※お申し込み 不要とも参加 可能10P/E OP

※健康ポイント事業の概要については、令和3年度家族の健康カレンダーを参照してください。

①子育て支援センター☎98-400

②健康推進課☎95-905

③大人の健康教室グッドネス☎98-3900

④むくのきセンター☎98-0200

⑤かしのき苑☎94-5200



「ブーランジュリーフルール」

このお店では、全ての商品にアレルギー表示(特定原材料7品目)を行っています。

住 所: 桜が丘三丁目14-5

T E L : 73-2929 営業時間: 午前7時～午後6時

定 休 日: 月曜、第2・第3火曜休



新型コロナウイルスの影響により、営業時間の変更や臨時休業をされている場合があります。詳細は各店舗に問い合わせください。

■せいか365事務局(健康推進課・高齢福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課) ☎95-1905(健康推進課内)

毎月19日は食育の日

あすなろ お喜楽 303
...クッキング...
COOKING



いわしの
よろい揚げ

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ食 丸山班」が紹介する「いわしのよろい揚げ」です。

▶材料(2人分)

いわし(15匹程度) 4匹、小麦粉25g、溶き卵半個、コーンフレーク25g、揚げ油適量、キャベツ60g、トマト60g、ブロッコリー60g
A: 塩小さじ2分の1、しょうが汁小さじ2、酒大さじ1

▶作り方

- (1) いわしは頭を取り、開いてAで下味をつけておく。
- (2) (1)に小麦粉、溶き卵、コーンフレークの順につける。
- (3) (2)を少なめの油で揚げる。
- (4) (3)を器に盛り、キャベツ、トマト、茹でブロッコリーを盛りつける。

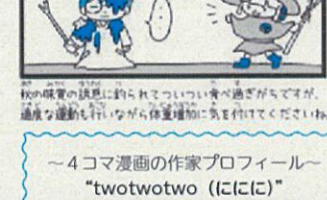
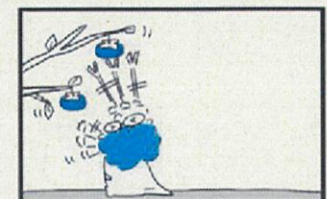
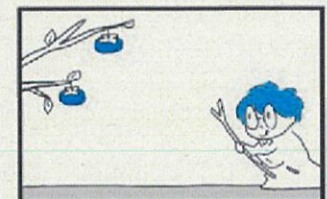
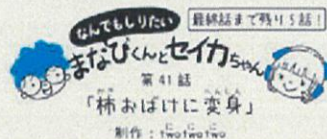
▶1人分の栄養価

エネルギー 372kcal・たんぱく質 24.5g・脂質 18.1g・カルシウム 110mg・食物繊維 2.8g・塩分 2.2g

食育ミニ情報 No.16

ご飯は便秘によい?

ご飯のでんぷんの中には難消化性でんぷんが含まれており、大腸の中で食物繊維と同じように働きます。偏食せず、バランスのよい食事で腸活を。



〜4コマ漫画の作家プロフィール〜
“twotwotwo (ににに)”
精華町在住の芦田さんと五座さんのクリエイターユニット。
絵本や人気ミュージシャンのミュージックビデオや動画制作や町内で子ども向けのワークショップも開催されています。

健康・医療 福祉・介護 高齢・高齢 子育て 文化・学習 スポーツ その他



せいか365プロジェクト紹介

～どなたでもご参加できます～

健康なまちづくりのために個人、地域も一緒に活動しています。病予防や元気づけにつながる活動を展開中。興味のある方はぜひ健康推進課まで連絡してください



せいか365プロジェクト活動報告

●いきいき健康ウォーク

歩いて健康を維持し、健康寿命を伸ばします。自然と歴史を楽しむ仲間づくりを目的に活動しています。ウォーキングイベントを開催しています。



●わくわく健康里山の会

里山で野菜を作って収穫し、味わい、季節ごとの移りゆく里山の自然を体感し、楽しく健康づくりをしています。



●いちご☆体操プロジェクト

いちご体操は、子どもからお年寄りまで楽しめる精華町の「ご当地体操」です。保育所・幼稚園 介護予防講座などで体操をしています。



●いつも野菜カフェレストラン

みんなで集まり、野菜を作って収穫し、食べる活動を通じて健康づくりをしています。収穫祭などのイベントも実施しています。



●さあ これから塾

一人ではできないことも仲間がいれば楽しめます。いろいろな楽しいことを実践し心身共に元気になる。シニアの充実した日々と健康維持を目的に活動しています。



●せいか食育劇団もぐもぐ

子どもたちに「食の大切さ」を伝えるために、町内の保育所、幼稚園で「食育劇」を実施しています。



せいか食育劇団 YouTube

●軽やか同窓会

人との交流を楽しみながらストレッチやピラティスなどからだの免疫力向上や筋力アップの講座を開催しています。



軽やか同窓会 TF

健康ポイント対象事業ご案内

10月16日(土)～11月15日(月)

■新型コロナウイルス感染拡大防止のため、事業中止となる場合があります。町ホームページをご確認ください。

種別	問い合わせ先及び事業名	日程	ポイント
子育て親子参加	①よちよちひろば ②とことこひろば ③にっこりひろば ④お誕生Eのつどい ⑤赤ちゃんサロンA・B ⑥マタニティサロン ⑦音楽リズム ⑧赤ちゃんとお母さん	ポイント対象事業が増えました。2ページ子育てすくすく掲示板をご覧ください。	20P
乳幼児健診教室	①ババママ教室(高槻編) ②3～4カ月児健診 ③5～6カ月児健診 ④7～8カ月児健診 ⑤9～11カ月児健診 ⑥1歳児健診	対象者には個別通知	
セイカ歩数計アプリ	②セイカ歩数計	各自、取り組むことができます。	2P/6000歩 最大60P 今月から最大ポイントが増えました
365ポイントシート	②夜間待合 ③健康推進課受付 ④大人の健康教室グットネス 受付 アビタタウンけいはんな西館 階	①0月27日(水) 午後2時～4時 ②0月26日(水) 午後2時～4時 ③0月27日(水) 午後2時～4時	30P
運動体操	③グットネスラジオ体操 ④むくのきセンター東館ポイント ⑤かしのき苑東館ポイント	第1～4週目の月曜日 午前5時50分～午後5時 休館日を除く全日 休館日を除く全日	※お昼前午後とも参加可能 10P/1日 OP

セイカ歩数計アプリでのポイント(上限)が増えました。

10月よりセイカ歩数計アプリによる加算ポイントの最大ポイントが 10月30Pから60Pに増えました。2P/6000歩)

この機会にセイカ歩数計アプリをダウンロードして健康ポイントカードと連携し、ポイントを貯めましょう。

※健康ポイント事業の概要については、令和3年度家族の健康カレンダーを参照してください。

- ①子育て支援センター☎98-400
②健康推進課☎95-905
③大人の健康教室グットネス☎98-3900
④むくのきセンター☎98-0200
⑤かしのき苑☎94-5200



「パティスリー ル・フルティエ」

このお店では、全ての商品にアレルギー表示(特定原材料7品目)を行っています。

住所: 祝園西一丁目9-46 せいかガーデンシティ1階
TEL: 95-0809(代表) 営業時間: 午前9時30分~午後8時
定休日: 不定休



営業時間の変更や臨時休業をされている場合があります。詳細は各店舗に問い合わせください。

■せいか365事務局(健康推進課・高齢福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課) Ⅱ95-1905(健康推進課内)

毎月19日は食育の日

あすなろお喜楽 305
COOKING



自家製焼き豚

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会 山桜班」が紹介する「自家製焼き豚」です。

▶材料(3人分)

豚肉ブロック500g、水200cc、しょうゆ100cc、砂糖50g、酒50cc、にんにく2かけ、しょうが30g

▶作り方

- (1)しょうがは皮つきのまま薄切りにしておく。
- (2)鍋に豚肉を入れ、中火で軽く焦げ目をつける。
- (3)(2)に水、しょうゆ、砂糖、酒、にんにく(1)を入れる。
- (4)(3)に落し蓋をして25~30分煮る。

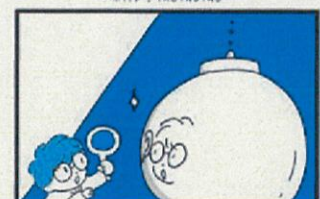
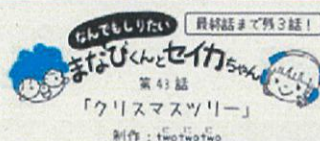
▶1人分の栄養価

エネルギー 382kcal・たんぱく質36.0g・脂質13.1g・カルシウム19g・食物繊維0.6g・塩分4.0g

食育ミニ情報 No.18

かたい肉をやわらかくするには?

タンパク質分解酵素を含むキウイ、パイナップル、ショウガなどと一緒に調理することで肉はやわらかに。一緒に調理する材料は、缶詰ではなく生のまま使うのがポイントです。



※奥の壁は、うがいの奥壁と冬は空気が乾燥しているため、こまめに加湿器を稼働させてください。

~4コマ漫画の作家プロフィール~

“twotwo (ににに)”

精華町在住の芦田さんと五座さんのクリエイターユニット。

絵本や人気ミュージシャンのミュージックビデオや動画制作や町内で子ども向けのワークショップも開催されています。

健康・医療 暮らし・食 子育て・教育 文化・芸術 スポーツ その他



健康タカラ毎日が楽しい!

せいか365

365
プロジェクト
101

健康ポイント対象事業ご案内

12月16日(木)~1月15日(土)

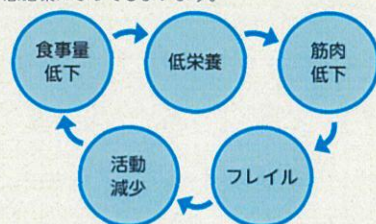
■新型コロナウイルス感染拡大防止のため、事業中止となる場合があります。町ホームページをご確認ください。

フレイル予防で健康長寿 ~食事編~
たんぱく質は足りていますか?

あなたの食事は大丈夫?

フレイルとは「健康な状態」と「介護が必要な状態」の中間の状態です。虚弱状態。

フレイルを放置すると、精神面にも影響し、身体活動や外出の機会が減り、さらに食事が減り、筋肉低下するという悪循環になってしまいます。



高齢者がフレイルになる要因の 1つに「低栄養」があります。エネルギーやたんぱく質が不足している状態です。わたしはよく食べるから大丈夫」と思っている、体内のたんぱく質が減っていることがあります。それは健診項目の「アルブミン値」などで確認することができます。

体内のたんぱく質が減ると…?

たんぱく質は、筋肉や肌、髪のもとになります。不足すると、免疫力や筋肉を作る力、筋肉量が減少してフレイル(虚弱状態)になってしまいます。

低栄養を防ぐ生活は、フレイル予防につながります。

食に関する4つのポイントを実践してみましょう

- ① 食しつかり、食べましょう
- ② 主食、主菜、副菜を組み合わせる食べましょう
- ③ いろいろな食品を食べましょう
- ④ 筋肉を増やすために主菜をしっかり食べましょう

野菜やあっさりしたものだけでなく、主菜 肉、魚、卵、乳製品、大豆製品を毎食取り入れましょう。

フレイルを予防して、目指そう 健康長寿!

町ホームページ
フレイルを予防して健康長寿! →



種別	問い合わせ先及び事業名	日程	ポイント
子育て 親子参加	①よちよちひろば ②とことこひろば ③にっこりひろば ④お誕生Eのつどい ⑤赤ちゃんサロニア A B ⑥マタニティサロン ⑦音楽リズム ⑧赤ちゃんパパ	ポイント対象事業が増えました。 23ページ「子育て すくすく掲示板」を ご覧ください。	20P
乳幼児 健診 教室	①ママ教室(両親編) ②3~4カ月児健診 ③5~7カ月児健診 ④2歳4カ月児健診 ⑤2歳6カ月児健診 ⑥3歳6カ月児健診	対象者には個別通知	
セイカ 歩数計 アプリ	②セイカ歩数計	各自、取り組むことができます。	2P/6000歩 最大60P 10月分最大ポイントが 増えました
365 ポイント シート	②役場庁舎 2階健康推進課受付 ③大人の健康教室グットネス 受付 アビタタウンけいは んな西館(階)	2月22日(水) 午後2時~4時 2月8日 25日 月8日 5日(土) 午前10時~午後4時	30P
運動 体操	③グットネスラジオ体操 ④むくのきセンター東館ポイント ⑤かしのき苑東館ポイント	第1~4週目の内、毎日 午前5時50分~ 第1~4週目の内、 午後1時~ 休館日を除く全日 休館日を除く全日	OP ※1日は午前 午後とも休館 で60P/E OP

※健康ポイント事業の概要については、令和3年度家族の健康カレンダーを参照してください。

①子育て支援センターⅡ98-400

②健康推進課Ⅱ95-905

③大人の健康教室グットネスⅡ98-3900

④むくのきセンターⅡ98-0200

⑤かしのき苑Ⅱ94-5200



セイカ歩数計アプリ」と
せいか365健康ポイント」
が連携しています。

詳しくはこちら→



