

ヘルシークッキング

食生活改善推進会だより

厚揚げと小松菜の麻婆豆腐



材料(4人分)

- 厚揚げ …………… 2枚(230g)
- 小松菜 …………… 300g
- 豚ひき肉 …………… 160g
- 油 …………… 大さじ1
- にんにく …………… 1かけ(5g)
- しょうが …………… 2かけ(10g)
- ネギ …………… 40g

- A { 豆板醤 …………… 小さじ1
- 水 …………… 1カップ
- 酒 …………… 大さじ2
- しょうゆ …………… 大さじ1・1/2
- 鶏がら素 …………… 小さじ3
- { 片栗粉 …………… 大さじ2
- 水 …………… 大さじ4

作り方

- ①厚揚げは熱湯をまわしかけて油抜きをし、大きめにちぎる。小松菜は3cm長さに切る。
- ②フライパンに油とにんにく、しょうがを入れて弱火にかけ、香りが出たらひき肉を加えて色が変わるまで炒める。Aを加えて中火にして煮立てる。
- ③みじん切りにしたネギと①を加え、2～3分煮て水溶き片栗粉でとろみをつける。

1人分当たりの栄養価

エネルギー	248kcal	脂質	15.7g
たんぱく質	15.5g	塩分	1.3g

「10」を横に書くと人の眉と目に見えることに由来し、1947年に中央盲人福祉協会が、目の愛護デーと定めました。人間が五感で得る情報のうち8割は視覚といわれます。目の健康を考え健康寿命を延ばしましょう。

アイフレイルとは？

加齢による目の機能低下です。「加齢に伴って目が衰えてきたうえに、さまざまな外的ストレスが加わることによって目の機能が低下し

アイフレイルチェックリスト

自覚症状があるものをチェックしてみましょう。

- 目が疲れやすくなった
- 夕方になると見えづらくなることがある
- 新聞や本を長時間見ることが少なくなった
- 食事の時にテーブルを汚すことがある
- めがねをかけてもよく見えないと感じることが多くなった
- まぶしく感じやすい
- まばたきをしないとほつきり見えないことがある
- まっすぐの線が波打って見えることがある
- 段差や階段が危ないと感じたことがある
- 信号や道路標識を見落としたことがある

★チェックが0の人は 今のところアイフレイルの心配はないようです。変化を感じたら、またチェックしてください。

★チェックが1つの人は 目の健康に懸念はありますが、ただちに問題があるわけではありません。変化を感じたら、またチェックしてください。

★チェックが2つ以上の人は アイフレイルの可能性があります。一度、眼科専門医に相談してください。

公式サイト

出典…日本眼科啓発会議アイフレイル啓発

福祉課 保健師

- ・目が疲れた時は、蒸しタオルなどでまぶたを温めて、血行改善を図りましょう。
- ・高血圧・糖尿病などの疾患や喫煙習慣は視力を低下させることがあります。気づかないうちに症状が進行している場合もあるので、日ごろから生活習慣に気を配りましょう。

10月10日は

「目の愛護デー」です



た状態、また、そのリスクが高い状態」をいいます。最初は無症状であることも多いのですが、時に見えづらいつと自覚することもあるでしょう。放置していると衰えが進み、視力の低下を常に自覚するようになります。さらには症状が進行すると、回復は難しくなり障がいが残ります。早期に発見できれば、適切な予

防・治療ができ、進行を遅らせる・症状を緩和させることが期待できます。

アイフレイルの予防

すぐにできるアイフレイル予防法です。左のアイフレイルチェックリストでチェックが2つ以上の人は下にあるアドバイスを心がけてみましょう。

アドバイス

- ・めがねやコンタクトレンズの度数はあなたの目にあっていますか。年に一度は眼科医に確認してみましょう。
- ・スマートフォンやパソコンなどを見る機会の多い人は、表示する文字サイズを大きくする、文字の音声読み上げ機能を活用するなどしてみましょう。

10月の相談	日時	問い合わせ	
すこやか相談 (健康栄養相談)	13日(金) 9:30~12:00	元気づくり課 ☎(928) 2000	要予約
高齢者のためのすこやか相談 (健康・口腔・栄養)	13日(金) 9:00~11:30	高齢者支援課 ☎(929) 3210	