

いがぐり蒸し



材料(4人分)

- もち米 70g
- しょうゆ 大さじ1
- 鶏ミンチ 240g
- 玉ねぎ 80g
- 生しいたけ 2枚
- しょうが 1/2かけ
- 卵 1/4個
- 塩 小さじ1/4
- 練りがらし 適量
- ブロッコリー 1/2株
- レタス 4枚

作り方

- ① もち米は洗って水切りをしたあと、しょうゆをふっしておく。
- ② 玉ねぎをみじん切りにし、ラップをしたままレンジに1分かけ、ラップをはずして冷ます。
- ③ 生しいたけ、しょうがをみじん切りにする。
- ④ 鶏ミンチをよく練り、冷ました玉ねぎと③を合わせ、溶き卵・塩を加えてさらに混ぜる。
- ⑤ ④を12等分にし、団子状に丸める。
- ⑥ ①をラップの上に広げて⑤の団子を転がし、もち米を表面にまぶす。
- ⑦ 蒸し器に布巾を敷いて⑥を並べ、30分ほど蒸す。
- ⑧ 器に⑦を盛り、練りがらしをのせる。茹でたブロッコリーとレタスを飾る。

一人分の栄養価

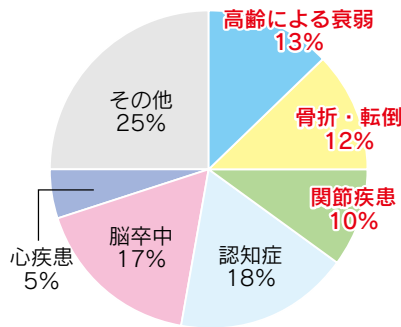
エネルギー	203kcal	脂質	6.5g
たんぱく質	17.4g	塩分	1.1g

健康寿命という言葉聞いたことはありますか？健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことをいい、平成28年時点で男性72・14歳、女性74・70歳です。平均寿命と健康寿命の差が男性で約9年、女性で約12年となっていることから、この期間は介護など何らかの支援が必要な状態であるといえます。

介護予防に
取り組みましょう！



介護が必要となった原因
(平成28年国民生活基礎調査より)



●なぜ介護状態になるのか
左の円グラフは、介護が必要となった主な原因を表しています。「高齢による衰弱」や「関節疾患」によって膝や腰の痛み、筋力の衰え、転倒の不安がおこり、活動量が低下することで、さらなる筋力低下や痛みが引き起こされる可能性があります。また、筋力低下により「骨折・転倒」を

するといふ悪循環になるおそれもあります。認知症についても今後ますます増加し、2025年には65歳以上の高齢者の5人に1人が認知症になると言われています。これからは介護状態にならないための「予防」がますます重要となってくるでしょう。

●介護は「年をとると仕方ない」こと？

「高齢による衰弱」「関節疾患」は「加齢によるものだから、仕方のないことだ」と考えてはいませんか？たしかに、加齢とともに心身機能の低下はおこりますが、社会参加や運動といった介護予防を行うことで、介護状態の発生を防ぐ(遅らせる)ことも、そして介護状態にあっても

その悪化をできる限り防ぐことができます。

●介護予防でいきいきとした生活を

「介護予防をどうやってやればいいのか分からない」という人もいるかもしれません。身近なところでは、公民館で運動などの集まりをしている地域もあります。そういった地域での取り組みにも参加してみたいかがでしょうか。

本市でも、筋力向上や転倒予防を目的とした「すこやか運動教室」や男性の参加促進を目標とした「男性のためのすこやか運動教室」を開催しています。また、身体能力を知るための「転ばんための体力測定」や口腔・心肺機能向上、認知症予防を目的

とした「健幸リズム教室」といった各種介護予防教室も行っていきます。市内在住の65歳以上のすべての人が対象です。一緒に介護予防に取り組んでみませんか。日程については、本紙中折り込みの「介護予防のための健康づくりカレンダー」をご確認ください。

高齢者支援課 保健師

