



健康づくり応援通信 ⑳

☎健康づくり課 ☎(21) 0267

塩分を取りすぎいませんか？～減塩みそで健康づくり～

栄養改善協議会連合会川上支部では、平成26年度から塩分を控えめにしたみそ作りに取り組んでおり、講習会などを通して減塩普及活動を行っています。

今回はこの減塩みそを使って、材料に味を染み込ませずに減塩みそをからめるだけで簡単にできる「根菜のごまみそ和え」を紹介します。



甲田 紗也香 管理栄養士 (健康づくり課)



みそ作りの様子



根菜のごまみそ和え

【材料】(2人分)

- 里芋(冷凍可)…… 80g
- ニンジン…… 40g
- ゴボウ…… 40g
- こんにゃく…… 60g
- サヤエンドウ…… 2枚
- すりごま…… 小さじ2
- みそ(減塩)…… 小さじ1.5
- 砂糖…… 小さじ2
- みりん…… 小さじ1
- 酒…… 小さじ1

【作り方】

- ① 里芋・ニンジン・ゴボウの皮をむき乱切りにする。
- ② こんにゃくを食べやすい大きさにちぎり、下茹でする。
- ③ 里芋・ニンジン・ゴボウを柔らかくなるまで茹でる。サヤエンドウは軽く茹で、斜め半分に切る。
- ④ ボウルに①を合わせ、里芋・ニンジン・ゴボウ・こんにゃくを入れ、混ぜ合わせて器に盛る。
- ⑤ サヤエンドウを添える。

【1人分の栄養価】 エネルギー 93kcal 脂質 1.4g たんぱく質 2.3g カルシウム 63mg 食塩 0.5g

在宅医療・介護連携推進事業通信 第42回

～在宅医療について【実習の経験から】～

多くの高齢者は医療を受けながら生まれ育った地域で生きがいを持って生活していますが、加齢や病気などにより介護や療養を必要とする高齢者も増加しています。

私は今回、市内の訪問看護ステーションでの在宅看護実習に参加し、糖尿病患者の方への訪問に同行しました。患者さんの奥さんも高齢者で、夫の血糖値を気にしながら「夫が食べられないのはかわいそう」と間食を食べさせるなど、食事による糖質コントロールが不十分な様子でした。訪問回数が限られた中で看護師によるインスリン注射が行われていますが、低血糖への対処などに不安を感じているようでした。

実習後、実習先の訪問看護師の方から「住み慣れた地域で近隣の方と交流しながら、日常生活の楽しみを制限するだけでなく、療養者が満足できるように生活をサポートすることが大切」と教えていただき、地域と連携した在宅医療や介護を提供することが大切だと気付きました。私の訪問先の家族は、介護の大変さや糖尿病の改善が難しいことも分かった上で在宅療養を選ばれています。このような方々が安心して住み慣れた地域で過ごせるように、私たちは在宅医療だからこそできる高齢者の生活の質を常に考えながら、在宅療養者だけでなく家族の生活の質を高めるための医療を行うことも大切だと感じました。



看護の魅力ガイダンスの様子



小林 都希美さん (吉備国際大学看護学科4年)

☎医療連携課 ☎(21) 0304

協力隊がゆく ⑳

「古民家を再生し、地域資源を活かしたカフェを開業する」という起業型ミッションを軸として活動中の松野です。



松野 夏子 隊員

協力隊員となってからの2年半の間に、再生工事と店舗でのカフェ営業、地域イベントの実施、サロン開催やチャリ



購入直後の旧西仲田邸 (平成27年9月)



再生工事中(平成30年12月)



「元醤油商家再生現場見学」で訪れた皆さんと記念撮影(平成30年3月)

「この美しい景観を守りたい」「再び人々が行き交う地域にしたい」という思いから、私は解体直前だった元商家「旧西仲田邸」を購入しました。外注すれば高額となる再生工事を、地域の人や家族とアイデアを出し合いながら自力で挑戦しています。

皆さんとともに歩み、見つけた、高梁の良いものがたくさん詰まった私の宝箱作り、ラストスパートです！

あるのみですが、その周辺に数件残る明治初期の建造物は、今も宇治の景色を彩るひとつです。 被書を受けてしまいましたが、協力隊を卒業する約半年後までにカフェの営業許可を取得し、開店に向けて走り切りたいと思います。

市長室から「こんいち」は

●皆さんは高梁のまちがきれいだと思いますか。私は比較的きれいだなと思います。それは多くの皆さんが早朝や昼休みなどにビニール袋やほうき、ちりとりを持ってごみを拾うなどの清掃活動をされているからだと思えます。こうした行動をされる方やごみを捨てずに持ち帰る方も多くいます。一方で残念なことに、たばこの吸い殻や食品の食べかすなど、さまざまなおみやが毎日落ちています。社会で生活していく上で、マナーを守り、私たちのまち高梁を美しく保ちましょう。

●平成30年7月豪雨による災害を受け、市民の皆さんも防災や減災に対する関心が高まってきていると思います。また、メディアでも災害時の備えなどについて頻りに報道されています。昨年からの地域での説明会などで市内各地を回っていますが、皆さんが避難場所について心配されていることを強く感じました。より安全な場所に移動していただくために、今後、避難所の見直しを行っていくとともに、避難に関する情報を

近藤隆則