



地域包括支援センターです

■ 問合せ 地域包括支援センター (保健福祉課内)

☎ 0778-47-8009

社会福祉協議会地域包括支援センター (今庄福祉センター 2 階) ☎ 0778-45-1170

//

河野支所 (河野保健福祉センター 1 階) ☎ 0778-48-2260

南越前町民文化祭で「脳の健康度測定」ができます

今年も町民文化祭で、脳の健康度測定や血管年齢測定など健康チェックを受けることができます。ご家族、ご友人をお誘い合わせのうえ、お気軽にお越しください。

日 時 11 月 2 日 (日) 午前 9 時 30 分～午後 3 時 30 分

場 所 南越前文化会館

内 容

要申込
30名限定

・脳の健康度測定 40 歳以上の方が申込可能！

タブレットを使って脳の健康度を測定します。

事前に**地域包括支援センター** (☎ 0778-47-8009) にお電話でお申し込みください。



申込
不要

・血管年齢測定

自分の血管は元気かな？測定機に指を置くだけで、手軽に血管年齢を知ることができます。

・ベジチェック

野菜をしっかり摂れていますか？センサーに手の平を置くだけで、野菜摂取レベル・推定野菜摂取量が分かります。

・血圧測定

健康のバロメーターの血圧。体の血流状態を把握し、健康管理や病気の早期発見・予防につながります。



食改さんの 知恵袋

レシピ紹介

菜めし

1 人分：エネルギー 308Kcal、たんぱく質 6.6g、
脂質 9.0g、塩分 0.9g

《材料 (4 人分)》

- ・ご飯…………… 480 g
- ・大根葉…………… 160 g
- ・味噌…………… 24 g
- ・卵…………… 1 個
- ・白ごま…………… 大さじ 1
- ・紅生姜…………… 4 g
- ・油…………… 大さじ 2



《作り方》

- ① 大根葉を茹でて細かく切り、しっかり水気を絞る。
- ② フライパンに大さじ 1 の油を引き、大きめの炒り卵を作り、取り出す。
- ③ 残りの油で大根葉を炒め、味噌を入れて混ぜる。さらに、ご飯を入れて炒め、最後に炒り卵、白ごまを入れ混ぜる。
- ④ 盛り付けて上に紅生姜をのせる。

食改さんを

知って
いますか？



食改さんは、食生活改善推進員の愛称で、食を通して町の健康づくりをサポートする活動を行っています。



児童館食育教室の様子

減塩を心掛けましょう

福井県民の食塩平均摂取量は、成人男性が 11.9g (全国平均 10.5g)、成人女性が 9.9g (全国平均 9.0g) と全国平均を上回っています。これから寒くなり、汁物や煮物、鍋物など温かくて塩分の多いものを食べる機会が増えるので、料理の組み合わせや味付けに注意しましょう。

