

# 食のさんぽ道

安芸高田市食生活改善推進協議会

毎月19日は  
食育の日

レシピ

## 鶏肉のりんごソースからめ

【材料(4人分)】 エネルギー: 166kcal 塩分: 0.8g

- |                 |   |                  |
|-----------------|---|------------------|
| とりもも肉..... 300g | A | 砂糖..... 大さじ1     |
| 塩・こしょう..... 少々  |   | しょうゆ..... 大さじ1   |
| 片栗粉..... 適量     |   | みりん..... 大さじ1    |
| 油..... 適量       |   | レモン汁..... 大さじ1/2 |
| レタス..... 160g   |   | りんご..... 1/2個    |
| トマト..... 200g   |   | 酢..... 小さじ1      |

【作り方】

- ①とり肉に塩こしょうをふり、片栗粉をうすくまぶす。
- ②フライパンで油を熱し、①を焼く。
- ③りんごをすりおろし、調味料Aを加えてりんごソースをつくる。
- ④②のフライパンにソースを加え、加熱しながらからめる。



美土里中学1年生を対象に料理教室を行いました

レシピ

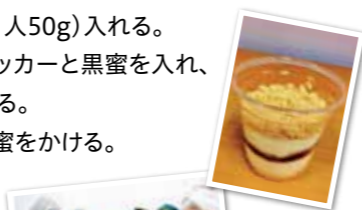
## おとうスティラミス

【材料(4人分)】 エネルギー: 160kcal カルシウム: 200mg 塩分: 0.2g

- |   |                   |                  |
|---|-------------------|------------------|
| A | 絹豆腐..... 1丁(300g) | クラッカー..... 4枚    |
|   | スキムミルク..... 40g   | 黒蜜..... 大さじ1・1/3 |
|   | 練乳..... 大さじ2      | きなこ..... 大さじ4    |

【作り方】

- ①豆腐は水を切っておく。
- ②ボウルにAをいれ、泡立て器で混ぜる。
- ③混ぜた②の生地をざるなどでこす。
- ④容器に生地を半量(1人50g)入れる。
- ⑤その上に砕いたクラッカーと黒蜜を入れ、生地をもう半量入れる。
- ⑥お好みできなこと黒蜜をかける。



安芸高田市食生活改善推進協議会による生活習慣病予防研修会を行いました

問健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633

# 健康いいカラダ



みんな笑顔で長生きしようやあ

## 健康あきたかた21推進中! 日常生活を見直して健康的な毎日! 生活習慣病重症化予防プログラム

このプログラムは糖尿病の重症化を予防するため、専門の研修を積んだ看護師が、健康管理や生活習慣について一緒に考え、改善方法などの個別相談、指導を行っています。

食事改善 運動習慣

私たちと一緒に  
チャレンジしませんか?

- **対象**  
市の特定健診を受けた方で、血糖値や腎機能で受診が必要な方、またはすでに治療中の方
- **プログラム期間**  
約6か月
- **学習方法**  
面談指導...2回  
電話指導...10回



症状が悪化すると...

- 腎不全
- 心筋梗塞
- 神経障害
- 網膜症
- 脳出血
- など

人工透析や失明、半身麻痺など  
深刻な事態を招くことも...

透析に移行すると、  
場合によっては1日おきに約4時間の人工透析が必要になることがあります。



プログラムへの参加が必要と思われる方には申込用紙を送付しています。今の生活を続けるため、ぜひプログラムに参加してみてください。

### 私も参加してみました

向原町在住 田楨 憲司さん(69歳)  
以前から糖尿病の治療をしていましたが、病院にかかっているから教室に参加する必要がないと思っていました。



プログラムが終わった今でも夫婦で料理教室に参加しています

### 個別面談で生活習慣を見直す機会に

生活に応じた食事や運動など、親身になって指導をしてもらい「このままではいけない!自分のことだ!」と取り組むようになりました。プログラムを終え、今では体重が約10kg減り、血糖値も落ち着いています。みなさんも特定健診を受けた後、保健師さんや栄養士さんから生活改善が必要と言われたら、早めに生活習慣の改善に取り組まれてはいかがでしょうか?

問健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633

# だ よ り 保

## 国民健康保険の医療費通知

国民健康保険の医療費負担の仕組みや、健康に関する認識を深め、医療機関等による診療報酬の不正請求防止のため、医療機関等を受診した世帯全員の医療費総額を記載した医療費通知を年6回送付しています。

### 医療費控除の申告で使用できます

平成29年度の税制改正で、医療費控除の申告の際に、「医療費控除の明細書」の記載簡略化で医療費通知を利用できるようになり、本市の国民健康保険でも平成30年5月送付分(平成30年1月及び2月診療分)から国税庁の定める要件を満たす様式に変更したので、申告で使用できます。

以下の場合には領収書等により金額を確認し、「医療費控除の明細書」に補記が必要です

- ・精神科の受診(プライバシーに配慮し記載されません)
- ・県外医療機関での受診(一部医療機関名が記載されないことがあります)
- ・医療機関から国民健康保険への請求が遅れるなどの理由により、一部の受診が記載されていない場合
- ・通知に記載されている患者負担額と実際に負担した額が異なる場合(公費負担医療や高額療養費等により)

平成30年1月診療分~12月診療分を記載した医療費通知を希望の方は、2月18日(月)以降に認め印と国民健康保険被保険者証を持参のうえ、保険医療課 医療保険年金係か各支所窓口係で申請してください。

※医療費控除の申告に関しては税務署にお問い合わせください。

問保険医療課 医療保険年金係 ☎お太助フォン 42-5619