



はなみずき新聞

夏号

令和7年度 海津明誠生活デザイン科 介護コース 発行

梅雨も明け、本格的な夏を迎えましたが、いかがお過ごしでしょうか。今年は特に暑い日が予想されます。今回は、健康寿命を延ばすための「**食事**」のポイントをお知らせします。

健康寿命とは

元気で自立して生活できる期間のことです。

男性：72.57歳 女性：75.45歳
(2022年度)

健康寿命が延びると

健康で過ごす時間が増え、医療費・介護費の負担が減ります。生活の質が向上し、楽しい人生が送れます。



やってみよう!

健康寿命を延ばすために

- ・ バランスの良い食事を心がけましょう。
- ・ 塩分の取りすぎに気を付けましょう。 **高血圧予防**
- ・ 1日3食きちんと食べましょう。 **低栄養予防**
- ・ 柔らかいものだけでなく、硬いものも食べましょう。

歯の健康・脳の活性化

カミカミサラダ

(材料)

- ・ きゅうり・ごぼう・にんじん
- ・ 枝豆・ホールコーン 適宜

<ドレッシング>

- ・ 薄口しょうゆ 小さじ1
- ・ 砂糖 小さじ2
- ・ 酢 大さじ1/2
- ・ サラダ油 大さじ1/2
- ・ 塩 少々
- ・ ローストアーモンド 適宜)



作り方

- ①きゅうりは小口切り、ごぼうとにんじんは千切りにする。
- ②①の野菜と、枝豆、ホールコーンはゆでて、流水で冷まし、水気をしぼっておく。
- ③アーモンドは粗く刻む。
(ラップに包み麺棒でたたいて、くだいてもよい)
- ④ボールに、調味料を混ぜ合わせドレッシングを作り、野菜とアーモンドをあえる。

海津市給食参考