

正しく知れば、こわくない。 HIVとエイズ。



HIVは「ヒト免疫不全ウィルス」の略称で、エイズの原因となるウイルスです。

HIVに感染すると、ほとんどの場合は無症状で経過し、数年～10年位かけて徐々に体の免疫力が低下します。

健康であればかかる病気を発症することをエイズ（後天性免疫不全症候群）といいます。

■HIV感染経路の約9割は性行為です

次のようなことでは感染しません。

- ・せきやくしゃみをあびる
- ・汗・涙に触れる
- ・蚊に刺される
- ・トイレの便座の利用
- ・同じ皿の料理を食べる
- ・プールやお風呂に一緒に入るなど

■治療は進歩しています

・治療の継続によって、HIVに感染した人の寿命は、感染していない人とほぼ変わらなくなりました。また、感染していない時とほぼ同等の生活がおくれるようになりました。

・適切な治療を継続すれば、他の人に性行為を通じてHIVを感染させることはできません。（U=U※）

・以前は多くの薬を内服していましたが、最近は1日1回1錠の内服が主流となり、治療の負担は軽減されました。

※ ユー イコール ユー

U = U

検出限界値未満 HIV感染しない
(Undetectable=Untransmittable)

HIV治療により、血液中のウイルス量が検出限界値未満を6ヶ月以上維持しているHIV感染者は、性行為を通じて他の人にHIVを感染させることはできません。

血液中にウイルスが見つからないということは、相手にも感染させないと
いうことだね！



■大事なのは、早期発見・早期治療

感染する前と、ほぼ変わらない生活を送るためにも、HIV感染を早期に知り、治療を開始することが大切です。感染を知るためには、HIV検査を受ける必要があります。

倉敷市保健所では無料・匿名で検査を実施しています。（予約制）

予約はエイズホットラインへ。（086-434-9099：平日9時～16時）

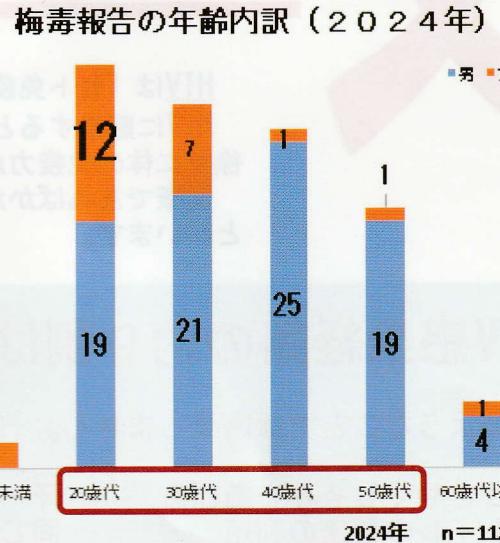


レッドリボンは

「あなたがエイズに関して、偏見を持っていない、エイズと共に生きる人々を差別しない」といったメッセージが込められたシンボルマークです。

梅毒の報告が増えています

**STOP
梅毒**



梅毒ってなあに？

- ◆梅毒トレポネーマという細菌により引き起こされる感染症です。
 - ◆主に性的接触により、口や性器などの粘膜や皮膚の病変から感染します。
 - ◆キスやオーラルセックス（口腔性交）や アナルセックス（肛門性交）などでも感染します。
 - ◆一度治っても再び感染することもあります。

どんな症状があるの？

- ◆性器や口の中に、しこりや痛みの少ないただれができます。(第1期)
 - ◆痛み、痒みのない発疹が手のひら、足の裏、体中に拡がります。(第2期)
 - ◆治療をしないまま放置していると、時には死に至ることもあります。(第3期)
 - ◆症状が消えても感染力が残るのが特徴です。
症状がなくても感染していることがあります。

予防には、コンドームの使用が効果的です。

感染が分かった場合は、パートナーにも検査を勧めましょう。

胎児も梅毒に感染
STOP! 妊婦の梅毒感染

- ・死産、早産のリスク
 - ・赤ちゃんの成長発達の遅れ など

感染が心配な時にはどうした
らしいの？

◆症状がある場合

はやめに医療機関を受診しましょう。

◆症状がない場合

保健所や医療機関で検査を受けましょう。

◆倉敷市保健所検査（血液検査）

[詳しくはこちら](#)

【検査項目】



**梅毒
B型肝炎
C型肝炎**



『倉敷市保健所ホームページ』

倉敷市保健所エイズホットライン 検査予約・相談

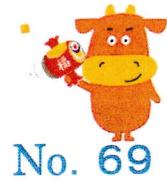
(086) 434-9099



倉敷市倉敷西

倉敷市委託事業

高齢者支援センターたより



新年あけましておめでとうございます。本年も、高齢者支援センターをよろしくお願ひいたします。

寒い冬の間も体調管理や体力維持を意識しながら一緒にのりきりましょう！

今回のテーマは季節の変化が原因となる季節性うつ病である『冬季うつ』について考えてみましょう。

冬季うつとは・・・



一般的なうつ病は、季節と関係なく気持ちが塞ぎこんでしまうものですが、それとは別に決まった季節だけに発症するうつ病があります。正式名称は「季節性感情障害」と呼ばれているものが『冬季うつ』です。冬季の気分の落ち込みに加え、「何事もおっくう」「人に会うのが面倒」といった「社会的引きこもり」症状が表れるのが特徴です。炭水化物を食べたがり、結果として体重が増える傾向もみられています。・・・眠気と過食が現れるのが特徴です。

予防法と対策

日光を浴びメリハリのついた生活を



寒い季節になり日照時間が減ることで睡眠を司るホルモンであるメラトニンの分泌が低下するなどホルモンバランスの崩れが原因かと考えられていますが、まだはっきりとした原因は解明できていません。

冬季うつを予防するために推奨されている対策には



- ・疲れを溜めない
- ・バランスの良い食事を摂る
- ・日光を浴びることが有効とされています。



寒い季節は活動量が低下しやすく、高齢者にはさらに顕著にその傾向が強くなります。適度に日光浴をし、できる範囲で余暇活動を行ってもらい活動量を増やし食欲増進を図るなどの対策が重要です。



好きなテレビを見る、家族と話す、本やマンガを読む、など、リラックスできる過ごし方を見つけて、楽しいと思えることに意識を向ける時間を作ってみましょう！

<脳トレーニング問題>

・クロスワード問題 ●に同じ「ひらがな」が入ります。その「かな」を答えなさい。

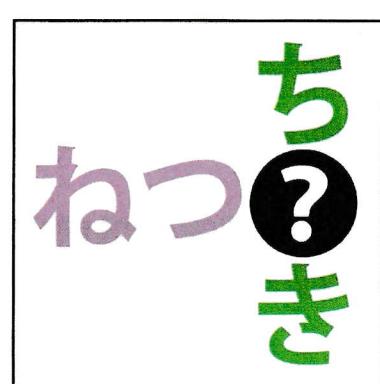
①



②



③



・脳トレ漢字 4つに分けられた1文字の漢字を答えなさい。

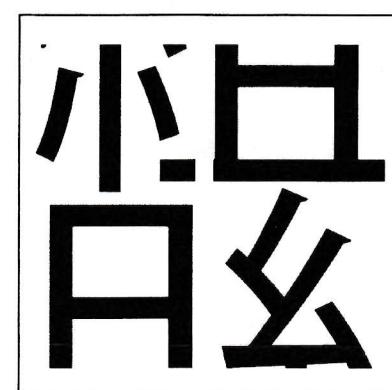
④



⑤



⑥



・脳トレ！！ 次の地図は何県でしょうか？

⑦



⑧



⑨



<答え>

- ① が ② ぼ ③ い ④ 載 ⑤ 龍 ⑥ 組
⑦ 岐阜 ⑧ 長野 ⑨ 岩手



発刊

倉敷市倉敷西高齢者支援センター
(倉敷市委託事業)

〒710-0803 倉敷市中島770-1

TEL 086-466-3156

くらしきの子育て支援に あなたの力を 貸してくれませんか？

倉敷市では、子育てのサポートを希望する
人に対して預かりや送迎をしてくれる
ボランティアの数が不足しています！

子どもの預かりや
送迎のボランティア

大募集！

興味のある方、ちょっと活動してみたい方、まずはセンターへご連絡ください！

倉敷ファミリー・サポート・センター

〒710-0834 倉敷市笹沖180 番地くらしき健康福祉プラザ1階

TEL (086)435-5678 FAX (086)434-9853

利用時間 (火～日曜日) 8:30～17:15

※月曜日・日曜日以外の祝日・年末年始はお休みです。

ファミサポHP



空いた時間に ボランティアをしてみませんか？



①援助の
申し込み

ファミリー・ サポート・センター

(連絡・調整役)

②援助協力
の調整

③事前打合せ後・
援助活動開始

④援助

子育ての援助を
行いたい方

(提供会員)

⑤利用料金の支払い

子育ての援助を
受けたい方

(依頼会員)

提供会員

になると

安心して活動
できます！

補償保険に加入するので
活動中の事故や怪我も
安心です。

倉敷の子育てを
支えます！

0歳から小学校6年生の
子どものサポートです。

子育てや援助の
コツが学べます！

- 幼児の安全法(AED)
- 事故防止の講習会
- 子どもの遊びなど

有償のボランティア

1時間700円から900円の
報酬です。交通費も出ます。

.....こんなことを応援してください.....



残業で保育園のお迎え
に間に合わないので
迎えに行き、預かって
欲しい



学童のお迎えに
行って欲しい



産前産後、上の子
の幼稚園の送迎を
して欲しい



病院を受診している
間、預かって欲しい

地域の
つながりが
広がる

子育ての
経験が
活かせる

新たな
楽しみが
見つかる

連絡お待ち
しております

第17回倉敷権利擁護支援フォーラム

自分らしい日々を

もし、私の家族が
若年性認知症だったら

2026

1/25 (13:00開場)

(日)13:30~15:30

ライフパーク倉敷 大ホール (倉敷市福田町古新田940)

第1部：基調講演①「ご存じですか？若年性認知症」

講師 岡山県立大学 教授 竹本与志人氏

第2部：基調講演②「家族として向き合う若年性認知症」

講師 一般社団法人はるそら 多田 美佳氏

第3部：トークセッション「自分らしい日々を支えるために」



岡山県立大学
教授 竹本 与志人氏



一般社団法人はるそら
代表理事 多田 美佳氏

■定員300名 ■参加費無料 ■どなたでも参加可能
【お申込方法】電話もしくはFAXで下記へお申し込みください。
(FAXの場合は裏面参照)

参加申込・問合先/社会福祉法人倉敷市社会福祉協議会
地域福祉課(倉敷市笠沖180番地)

TEL: 086-434-3301 FAX: 086-434-3357
E-mail: tiikifukushi@kurashikisyakyo.or.jp

主催: 社会福祉法人倉敷市社会福祉協議会

共催: 倉敷高齢者・障がい者権利擁護ネットワーク懇談会

後援: 倉敷市・岡山県社会福祉協議会



倉敷市
人権啓発活動事業費
補助対象事業



FAX：086-434-3357

参加者氏名	連絡先	役職（該当する箇所に○を記入）
		・民生委員・愛育委員・栄養委員・地区社協・NPO・ボランティア ・コミュニティ協議会・サロン代表者・高齢者支援センター ・一般参加・その他（ ）
		・民生委員・愛育委員・栄養委員・地区社協・NPO・ボランティア ・コミュニティ協議会・サロン代表者・高齢者支援センター ・一般参加・その他（ ）

【会場のご案内】

【当日のタイムスケジュール】

- 13:00 受付開始
- 13:30 開会
- 13:40 基調講演①
- 14:15 基調講演②
- 14:50 トークセッション
- 15:30 閉会

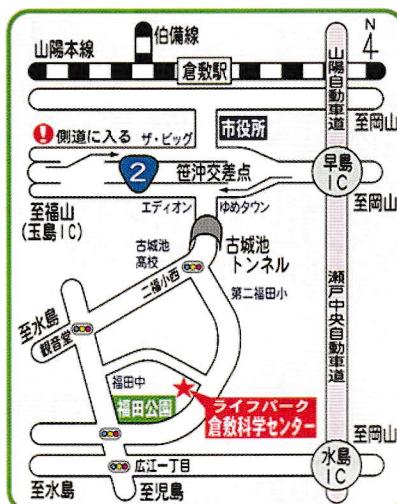
ライフパーク倉敷 大ホール
倉敷市福田町古新田940



倉敷市社協
ホームページ



ライフパーク倉敷
ホームページ



コーディネーター・活動報告者等紹介

岡山県立大学 保健福祉学部 現代福祉学科 教授 竹本 与志人

最終学歴：大阪市立大学大学院 生活科学研究科 後期博士課程 生活科学専攻修了 博士（生活科学）
医療機関においてソーシャルワーカーとして20年従事した後に、2008年より岡山県立大学保健福祉学部准教授、2018年4月より現職。

2017年11月：日本学術会議 連携会員（現在に至る）

2023年4月：大阪公立大学大学院 生活科学研究科客員教授（現在に至る）

2025年4月：岡山県立大学 学術研究推進センターセンター長（現在に至る）

専門：社会福祉学（医療福祉・精神保健福祉）

資格：社会福祉士・精神保健福祉士・介護支援専門員・ほか

著書：竹本与志人・杉山京・木村亜紀子編『認知症のある人への経済支援まるわかりガイドブック』
中央法規出版、2024.（ほか）



一般社団法人はるそら 代表理事 多田 美佳

若年性認知症の当事者や家族の支援に尽力している。夫が48歳で若年性認知症と診断された経験をきっかけに、2019年に「一般社団法人はるそら」を設立。診断後の「空白の期間」に焦点を当て、相談支援や居場所づくりを通じて孤立を防ぐ活動を展開。介護福祉士・認知症ケア専門士として、講演や啓発活動も積極的に行っている。



ヒートショックにご注意

ヒートショックって何？

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動等、温度の急な変化が体に与える影響のことです。ヒートショックによって血圧が大きく変動することで心臓に負担がかかり、心筋梗塞や脳梗塞等につながるリスクが高まります。またヒートショックによってふらついたり、失神したりすることで、浴槽に倒れて溺れる等入浴中の事故を引き起こすこともあります。



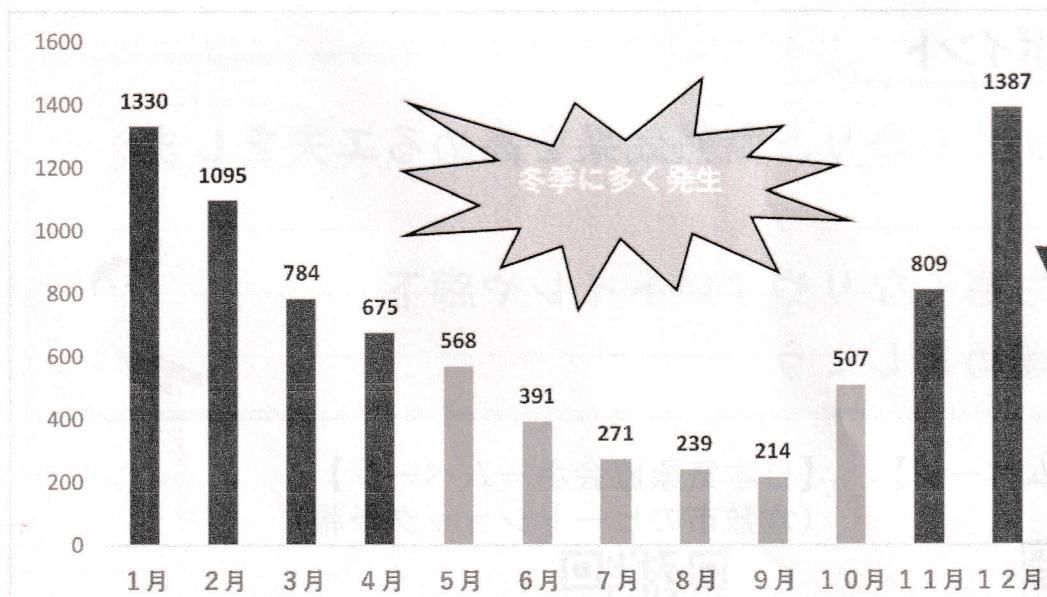
特に気を付けてほしい状況

- 65歳以上である
- 肥満気味である
- 不整脈がある
- 高血圧・糖尿病・動脈硬化等の病気をもっている
- 脱衣所や浴室に暖房器具がない
- 熱いお風呂が好き
- お酒を飲んでから入浴することがある

冬のお風呂は危険がいっぱい

高齢者の入浴中の事故は、特に12月・1月といった冬季に多く発生しています。

家庭の浴槽での溺死者数は、増加傾向です。



浴槽内の溺死者は年齢が上がるにつれ増加。特に75歳以上の後期高齢者が増えています。

65歳以上の「不慮の溺死及び溺水」による発生日別死亡者数（令和5年）
参考：消費者庁ホームページ

入浴時のポイント



①入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう

- ・温度の急激な変化を避けるため、入浴前には浴室や脱衣所を暖めましょう。



②湯温は41度以下、お湯に浸かる時間は10分までを目安にしましょう

- ・お湯はあまり熱くせず、10分までを目安にあがるようにしましょう。

③浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう

- ・浴槽内に倒れて溺れる危険がありますので、浴槽から出るときは浴槽のヘリや手すりを使ってゆっくり立ち上がりましょう。

④食事直後、飲酒時の入浴は避けましょう

- ・飲酒後は、アルコールが抜けるまで、また、食後すぐの入浴は控えましょう。

⑤入浴する前に同居者に一声かけて意識してもらいましょう

- ・同居者がいる場合は入浴前に一声掛け、同居者は高齢者が入浴したときにはこまめに様子を見に行きましょう。

家全体のポイント



○室内を暖かくしたり、断熱効果を高める工夫をしましょう

○家の中でも寒くなりやすいトイレや廊下、玄関等を暖めましょう



【倉敷市ホームページ】

【日本気象協会ホームページ】

(倉敷市のヒートショック予報)



地域子育て支援拠点を体験しよう♪

予約不要

利用無料

親子でおでかけ

ふらっと広場

in イオンモール倉敷



開催時間: 10:00 ▶ 13:00

お買い物のついでに、ふらっと立ち寄りませんか？

(開催日: 毎月第1・3水曜日 ※変更の場合あり)

会場: イオンモール倉敷 2Fキッズパーク

対象: おむね0~3歳のお子さまと保護者さま

身長・体重
測れます

絵本やおもちゃ
で遊べます

スタッフに
質問や相談
ができます



気軽に遊びに来てくださいね。お待ちしております♪

地域子育て支援拠点は倉敷市の委託事業です。

市内の地域子育て支援拠点からスタッフが出張しています。

主催 倉敷市、倉敷市内の地域子育て支援拠点
共催 イオンモール倉敷

R7年度 倉敷市育児参加促進講習

プレパパ・プレママ クラス

妊娠おめでとうございます。赤ちゃんを迎えるパパ・ママを対象に、助産師による妊娠、出産、育児などについてのセミナーを開催しています。

対象 赤ちゃんを迎えるパパ・ママ (おひとりでの参加もOKです)

定員 先着4組 参加費 無料

会場 倉敷市地域子育て支援拠点

子育てひろば「ほっとハウス」倉敷市上富井628-12

講師 シャノン香織さん (助産師)

土曜日 10時~12時

3回参加の方を優先します。空きがあれば1回のみの参加も可能です。



助産師シャノン香織さん(産前産後サロン 助産院あいのわ)

これまで周産期センターや個人病院で勤務したのち、2019年に「産前産後サロン助産院あいのわ」を開業。母乳育児相談や訪問活動を中心に、「かかりつけ助産師」として妊活中から妊娠・出産・子育ての悩みと向き合っている女性に寄り添いを届けています。



1回目
妊娠出産について

- ・妊娠中の過ごし方
- ・出産に向けての体づくり

4/26
7/26
10/25
1/24

2回目
赤ちゃんについて

- ・沐浴練習
- ・赤ちゃんのケア

5/24
8/23
11/22
2/28

3回目
産後の生活について

- ・母乳育児について
- ・新生児との新しい生活

6/28
9/27
12/27
3/28

*開催日が変更になる場合があります。参加お申込みの方にはLINEで連絡いたします。

ご予約お問い合わせはこちら

倉敷市地域子育て支援拠点
子育てひろば「ほっとハウス」

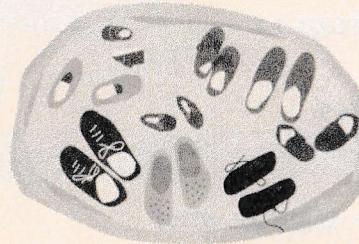
倉敷市上富井628-12
<https://yori-hug.jimdofree.com/>
086-489-0862

LINE公式アカウントを
友だち登録して
「プレパパ・プレママ
クラス参加希望」
とメッセージお願いします



倉敷市地域子育て支援拠点

子育てひろば
ほっとハウス。



倉敷市上富井 628-12

086-489-0862

12月のおたより

なんだか、
おばあちゃんのうちにいるみたい。

庭越しにご近所さんとご挨拶。
木のおもちゃ、泥遊び、畑の香り。
見上げればカラフル電車。

ありのままの自分で、
ほっと安心できる場所。
子育てのよろこびもしんどさも、
誰かと分かち合える場所。
どうぞ遊びにきてください。



一時預かり「ほっとステイ」

どんな理由でも、ちょっと預けられる一時預かりです。
たまには、ほっと一息つきませんか？

対象 6ヶ月～3歳の乳幼児（未就園）
場所 子育てひろば「ほっとハウス」
時間 9:00～16:00の間の4時間
料金 1時間当たり300円
※詳しくは、「ほっとハウス」までご連絡ください。

We have an English speaker

on Wednesdays.

2025.12

月	火	水	木	金	土
1 AM はじめまして の日	2 AM 0・1歳タイム 矢吹先生と おしゃべり会	3	4 終日 0歳 &マタニティ タイム	5	6 AM パパと あそぼう
			開所時間は 9 時～14 時です		
8 AM おもちゃ 講座 (予約の方のみ)	9 AM キラッといむ (予約の方のみ) ※通常のひろばは 13時からです PM 相談タイム	10	11 終日 0歳 &マタニティ タイム PM 助産師さんと おしゃべり会	12 AM 2歳から タイム	13 お休み
15 AM お誕生日会	16 AM 0・1歳 タイム	17	18 終日 0歳 &マタニティ タイム	19	20 お休み
22	23 AM キラッといむ (予約の方のみ) ※通常のひろばは 13時からです PM 相談タイム	24	25 終日 0歳 &マタニティ タイム PM 離乳食相談	26	27 AM プレパパ &プレママ クラス
29	30 お休み ～1/4まで	31 お休み ～1/4まで	お休み ～1/4まで		
			開所時間は 10 時～ 12 時です		

利用対象者：乳幼児（0歳～3歳くらい）と保護者、プレママ、プレパパ
(授乳室・ベビーベッド・ベビースケール有り)

参加費：無料

開所日・時間：月～金曜日 10:00～15:00 (月2回 土 午前中)
(駐車場は10台分あります)

お休み：土・日・祝日、年末年始

運営：NPO法人よりはぐプロジェクト



LINE 公式アカウント→
おともだちになってね。



Instagram はこちら→kosodatehiroba_hothouse

はじめましての日

12/1 (月) 午前中ははじめての方のみご利用です。

0歳・1歳タイム

12/2・16 (火) 午前中は0歳・1歳のお子さんと
保護者のみのご利用になります。

矢吹先生とおしゃべり会

12/2 (木) 10:00～11:45

矢吹真弓先生（理学療法士）とおしゃべりしましょう。

0歳・マタニティタイム

12/4・11・18・25 (木) 終日

0歳のお子さんと保護者、プレママ・プレパパのみの
ご利用になります。

パパとあそぼう ※予約不要

12/6 (土) 10:00～11:30

プレパパ・乳幼児とパパのご利用になります。

初めて来られる方は、ママと一緒に参加していただいて構いません。

おもちゃ講座 ※要予約 8組

12/8 (月) 10:30～ 参加費：1家族 500円

講師：おもちゃインストラクター岩国志穂さん
午前中は予約の方のみの利用になります。

キラッといむ ※要予約

12/9・23 (火) 9:30～11:00

午前中は予約の方のみのご利用になります。

相談タイム ※要予約

12/9・23 (火) 13:00～15:00 のうち 30 分
保育室などでお子さんを遊ばせながらスタッフが個別に
お話しをお聞きします。

公式LINEで希望の日にち、時間を連絡してください。
通常のひろばは開いています。

助産師さんとおしゃべり会

12/11 (木) 13:00～14:45 予約不要・参加費無料
助産師シャノン香織さんとおしゃべりしましょう。

2歳からタイム ※予約不要

12/12 (金) 午前中は2歳以上（入園前）の
お子さんと保護者の方のみのご利用になります。

下のお子さんも一緒に来ていただけて構いません
お誕生日会 ※要予約 10組

12/15 (月) 午前中は予約のお子さんと
保護者の方のみのご利用になります。

離乳食相談

12/25 (木) 13:00～14:45 予約不要・参加費無料
助産院でお仕事をされていた看護師の
松田美津枝さんがお話を聞いてくれます。

プレパパ・プレママクラス ※要予約

12/27 (土) 10:00～12:00

予約の方のみのご利用になります。

2025年11月3日(月)

まるっと オープンデー



リトミックで遊ぼ

たくさんの方に

来ていただきました。

ありがとうございました。



小規模保育園10周年
イベントも行って
いました!!



絵本の時間



キットパスで遊ぼう!!



遍照地域子育て支援センター カンガルーのポッケ

12月 予定表

平日午前 9:00~12:00 午後 14:00~16:00 土曜日 8:00~13:00



最新情報
はこちら
から。

月	火	水	木	金	土
予約は電話と来園で受け付けます。					
1 予約開始 9:00~ 来園と電話で受け付け	2	3	4	5	6
8	9	10	11	12	13
15 お口・からだ こころの育ち相談日 10:00~ (予約不要)	16	17	18	19	20
ベビーマッサージ 14:30~ (要予約)					
22	23	24 リフレッシュヨガ 10:00~ (要予約)	25	26	27
		絵本の時間 14:30~ (予約不要)		9時~14時 の 開放	

○ 15日（月）14:30~

初めてさん限定！ベビーマッサージ

・JUN 先生をお迎えします。マッサージを通して赤ちゃんもママもリラックス♪赤ちゃん大集合なので、お母さん同士の交流にもなりますよ。・バスタオル・ハンドタオル持参

※予防接種前後24時間以内はマッサージできませんので注意してください。・これから出産予定の妊婦さんも参加OKです。ベビマ後ママへのストレッチタイムもありますよ～♪

○ 16日（火）川上先生の お口・からだ・こころの育ち相談

10:00~12:00 (予約不要)

対象：生後1か月～就園前のお子様

お口や姿勢、食べる事について気になることを気軽にご相談いただける日です。

- ・口の動き・歯並び・お口ぽかん
- ・離乳食・幼児食の悩み
- ・姿勢についての悩み

など、個別の相談にお答えしながら、ミニミニ教室も予定しています。

クリスマスバージョン！?

○ 24日（水）14:30~

予約不要の “絵本の時間”

・絵本を読んでくださるのは、支援センター利用のママ！
おススメの絵本の紹介・手遊びやわらべうたもご紹介します。素敵な絵本と出会えますように… (プレイルーム内の玩具はそのまま置いてあります)

かわかみこどもクリニックの
歯科医師 川上直美先生です。
かわかみこどもクリニックで検索してください。



○ 17日（水）は西原公民館
○ 21日（日）は南連合コミュニティハウス } 地域交流会 開催します。

詳細はインスタ、ホームページで発信していく予定です。西阿知学区の子育て応援団が、楽しい企画を用意してお待ちしております！！ 西阿知学区にお住まいの方限定企画ですが…

ご近所に世代を超えた、顔見知り、お知り合い、子育て仲間が増えるといいな…と思っています。

○ 遍照地域子育て支援センター カンガルーのポッケ

086-465-1746 (予約・問い合わせ)

ホームページ <https://henjyoukai.jp/publics/index/26/>

・予約制講座の日の午前または午後は、予約された方のみ開放しています。

今年も大変お世話になりました。

良いお年をお迎えください。

栄養教室 献立

令和7年10月

材料：4人分 栄養価：1人分

※ □で囲んだ食材は
別の料理でも使用します。

《よく噛むメニュー》

1. いなりコロッケ

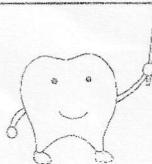


エネルギー 242kcal

たんぱく質 14.6g

食塩相当量 0.7g

噛むと根菜とこんにゃくが
ごろごろ! 噛み応えバツチリ!!



～材料～ (8個分)

小揚げ	8枚	ごま油	大さじ1/2
じゃがいも	200g	コーン(缶)	20g
つきこんにゃく	60g	A [しょうゆ	大さじ1
れんこん	60g	みりん	大さじ1
たまねぎ	60g	ブロッコリー	100g
鶏ミンチ	100g		

～作り方～

- 小揚げは、お湯をかけて油抜きし、裏返しておく。
- じゃがいもは、ゆでてつぶす。
- つきこんにゃくは、下ゆでておく。
- れんこん、たまねぎは、粗みじん切りにし、鶏ミンチと一緒にごま油で炒める。
- ②に③、④とコーンを加え、Aで調味する。
- ①に⑤を詰めて、口を爪楊枝でとじて、フライパンで焼く。
※オーブンで焼いてもOK
- ブロッコリーをゆでる。
- お皿に盛り付け、ブロッコリーを添える。

*よく噛んでゆっくり食べよう！～「ベジもぐ」の実践♪～

早食いを防止して満腹感が得られやすくなり、肥満予防にもつながります。

また、よく噛むことでホルモン分泌が高まるので食欲が抑制され、ゆっくり味わうことで、うす味。適量でも満足感が得られます。目指せ、ひとついちプラス10回！



2. かむかむサラダ



エネルギー 71kcal

たんぱく質 7.9g

食塩相当量 1.3g

噛むほどにさきいかのうま
味が口の中に広がります。

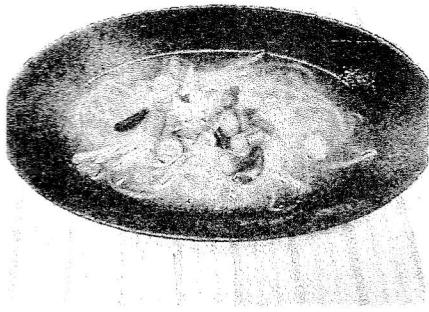
～材料～

ごぼう	160g	A [醋	小さじ1/2
にんじん	20g	しょうゆ	小さじ1/2
きゅうり	80g	すりごま	小さじ1/2
さきいか	60g	砂糖	小さじ1/4
		塩	少々

～作り方～

- ごぼう、にんじん、きゅうりはせん切りにする。ごぼうとにんじんは熱湯でさっとゆで、粗熱をとり、水気を切っておく。
- さきいかは食べやすい長さに切る。
- Aを混ぜ合わせ、①と②を和える。

3. スコッチプロス



エネルギー 61kcal たんぱく質 2.7g
食塩相当量 1.0g

押し麦がプチプチ！たくさん
噛んで腹持ちアップ↑

～材 料～

A	さやいんげん	60 g	水	3カップ
	もやし	100 g	酒	大さじ1
	ウインナー	20 g	鶏ガラスープの素	小さじ2
	押し麦	20 g	こしょう（白）	少々
	ミックスビーンズ	35 g	塩	少々

～作り方～

- さやいんげんは小口切りにする。もやしは洗っておく。
ウインナーは輪切りする。
- 鍋に①とAを入れて煮る。
- ひと煮立ちしたら、押し麦とミックスビーンズを加えて、
押し麦がやわらかくなるまで20分程煮る。

* 「自然に噛む回数が増える」歯ごたえのあるクッキングのポイント

- 加熱時間を工夫する。野菜やいも類は、加熱しすぎないようにする。
- 歯ごたえのある食品を使う。
- 食物繊維が多い食品を取り入れる。
- 食材（野菜、肉など）は大きく厚めに切る。
- お茶や水などで、食べ物を流し込まないようにする。



4. 揚げない！かりんとう



エネルギー 92kcal たんぱく質 1.4g
食塩相当量 0.2g

やわらかいものを食べること
が多いと感じている人は、硬
めの食感を楽しめるかりんと
うはおすすめ！

～材 料～

A	米粉	60 g	豆乳	25 g
	きび砂糖	18 g	ごま油	6 g
	ごま（黒）	4 g		
	ベーキングパウダー	2 g		
	塩	少々		

～作り方～

- オーブンを190度に予熱する。
- ボウルに、Aを混ぜ合わせる。
- 豆乳とごま油を混ぜ合わせ、②に加え、へらで混ぜ合
わせる。
- ③の生地をラップに挟み、めん棒などで厚さ5mm程度
に平らに伸ばし、冷蔵庫で30分ほど休ませる。
- ④を5mm×5cm長さに切り分け、天板に並べ、油（分
量外）をかけ、予熱しておいたオーブンで10分焼く。

総合計（ごはん含まない）：エネルギー 465 kcal たんぱく質 26.6 g 食塩相当量 3.2 g

（※参考 ごはん150g：エネルギー234kcal たんぱく質3.8g 食塩相当量0g）

* ホームページで栄養教室の献立や健康情報を発信しています *

・ホームページ「食育ポータル」⇒ <https://www.city.kurashiki.okayama.jp/syokuiku/>

《資料提供：倉敷市保健所 健康づくり課健康増進係 TEL 434-9868》

