

こんにちは

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

聞こえづらさをそのままにしていませんか？

最近「会話が聞こえづらいな…」と感じることはありますか？聞こえづらさから、会話に参加することが億劫になると、人とのつながりが希薄になり、心身の虚弱や認知症発症のリスクを高めます。

聞こえづらさに不安のある方は、早めに耳鼻咽喉科へご相談ください。

※原因が加齢以外の場合もあり、治療で改善されることもあります。



＜聞こえのセルフチェック＞

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 会話をしているときに聞き返すことがよくある。 | <input type="checkbox"/> 集会や会議など数人での会話がうまく聞き取れない。 |
| <input type="checkbox"/> 聞き間違いが多い。 | <input type="checkbox"/> 話し声が大きいと言われる。 |
| <input type="checkbox"/> 相手の言ったことを推測で判断することがある。 | <input type="checkbox"/> 後ろから呼びかけられると気づかないことがある。 |
| <input type="checkbox"/> 車の接近に全く気がつかないことがある。 | <input type="checkbox"/> テレビやラジオの音量が大きいとよく言われる。 |
| <input type="checkbox"/> 電子レンジの音やドアのチャイムの音が聞こえにくい。 | |

【出典：日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会公式ホームページ】

※ひとつでも当てはまる場合は、お近くの耳鼻咽喉科への相談をお勧めします。

食改さんの 知恵袋

レシピ紹介

打ち豆入り野菜スープ

1人分：エネルギー 53Kcal、たんぱく質 2.9g、
脂質 1.9g、塩分 0.8g

《材料（4人分）》

- | | |
|----------|---------------|
| ・大豆……15g | ・薄揚げ……15g |
| ・打ち豆… 3g | ・水…………600 cc |
| ・里芋……75g | ・コンソメ…5g |
| ・人参……30g | ・塩…………小さじ 1/6 |
| ・大根……75g | |
| ・ごぼう… 9g | |
| ・ねぎ……15g | |



【減塩クイズ】

寒い冬に恋しくなるお味噌汁。

お味噌汁にはどのくらいの塩分が入っているでしょうか。

- ① 0.4～0.7g ② 0.8～1.1g ③ 1.2～1.5g

《作り方》

- ① 大豆は一晩水に漬けておき、すり鉢です（ミキサーを使用してもよい）。
- ② 打ち豆は使用する30分前に水に漬けておく。
- ③ 里芋、人参、大根は皮をむいていちょう切りにする。ごぼうはささがきにして水にさらす。
- ④ 薄揚げは油抜きして短冊に切る。
- ⑤ ねぎは小口切りにする。
- ⑥ 鍋に分量の水と②③④を入れて軟らかくなるまで煮る。
- ⑦ ①を加え、しばらく煮た後にコンソメで調味し、塩で味を整える。盛り付ける時に⑤を加える。



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。



母子栄養強化活動事業の様子

【食改さんからのひと言】

大豆でコクを出しコンソメで調味すると減塩にもなる、福井の伝承料理です。

【クイズの答え】 ③ 1.2～1.5g 福井県の食塩摂取目標量は男性 8.0g/日・女性 7.0g/日未満です。お味噌汁に限らず、汁物は塩分が多く含まれるので、1日1杯までがおすすめです。