



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（健康福祉課内）

☎ 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

南越前町民文化祭会場で健康チェックを受けませんか？

今年も町民文化祭で、「脳の健康度測定」や「血管年齢測定」「ベジチェック」などの健康チェックを実施します。ご家族、ご友人をお誘いのうえ、お気軽にお越しください。

日 時 11 月 1 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。

■ 申込締切 10 月 30 日（金）

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

野菜をしっかりと摂れていますか？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。



昨年の様子



食改さんの 知恵袋

レシピ紹介

鮭とマイタケの マヨマスタード焼き

1 人前：エネルギー 220Kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 11.4 g
炭水化物 10.7 g 食塩相当量 1.1 g

《材料（2 人分）》

- ・生鮭切り身 …… 2 切れ
- ・食塩 …… 0.6 g
- ・小麦粉 …… 大さじ 1
- ・パプリカ …… 1 個
- ・舞茸 …… 1/2 パック
- ・オリーブ油 …… 小さじ 1
- ・マヨネーズ …… 大さじ 2
- ・粒マスタード …… 小さじ 2
- ・濃口しょうゆ …… 小さじ 1



《作り方》

- ① 舞茸は手でほぐし、パプリカは 1 口大に乱切りにする。
- ② 鮭を 1 口大に切り、塩を振って小麦粉をまぶす。
- ③ A（マヨネーズ・粒マスタード・濃口しょうゆ）を混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにオリーブ油を中火で熱し、鮭を並べて 2 分焼く。
- ⑤ 鮭を裏返し、舞茸とパプリカを加えてさらに 2 分焼く。
- ⑥ 鮭に火が通ったら、③を加えて全体に絡めたら出来上がり。

食改さんを

知って
いますか？



地域の皆さまに健康的な食生活を広める活動を行っています。

令和 8 年度は「省塩」についてお話ししています。



集落生活習慣病予防教室の様子

【食改さんからのひと言】

マヨネーズのkokと粒マスタードの酸味と風味がアクセントになり、塩分を控えても美味しく満足感のある一品です。