

ヘルスメイト コーナー



対馬市食生活改善推進協議会 厳原支部

【問い合わせ】

福祉保健部 南福祉保健センター 0920-52-4888



豆酏幼稚園で食育！

公民館主催の家庭教育学級が年に2回、幼稚園の保護者を対象に開催されています。豆酏地区の食改も参加させていただいて1回目はお弁当作り、2回目はおやつ作りと毎回楽しい時間を過ごしています。

日頃のお弁当には肉料理が多いので、地元でとれる魚介類をメインに、今回は「イカリングフライ」を作りました。

衣に人参のみじん切りやパセリを加えひと工夫。彩りもよく苦手な野菜も子ども達は気づかないうちに食べてしまいました。

おやつでは、「カルシウム蒸しパン」を作りました。ホットケーキミックスを使うことで粉をふるう手間もはぶけ簡単にできます。ぜひご家庭でもお試し下さい。



カルシウム蒸しパン

材料 (10人分)

プロセスチーズ.....30g
さつまいも.....100g
にんじん.....1本(200g)
卵.....1個
ホットケーキミックス...200g
スキムミルク.....50g

作り方

チーズは5mm角に切る。さつまいもも5mm角に切って水にさらしておく。
ボールに、すりおろしたにんじん、卵を混ぜ込む。
の中へホットケーキミックス、スキムミルク、チーズと水をきったさつまいもを加えてよく混ぜる。(たねが固いようなら水を少量混ぜて調節する)
アルミカップに を流し入れ、強火で15分くらい蒸す。

1個分栄養価 エネルギー...129kcal たんぱく質...4.8g カルシウム...106mg 食塩相当量...0.4g

平成22年度の後期高齢者医療制度の保険料率は据え置きされます

平成22年度の保険料について、保険料率は改定せず、そのまま据え置くことになりました。

平成21年度の保険料率
所得割率 7.8%
均等割額 42,400円

据え置き

平成22年度の保険料率
所得割率 7.8%
均等割額 42,400円

平成22年度も保険料の軽減措置が継続されます。
所得の少ない方に対する保険料軽減や被用者保険の被扶養者であった方の保険料軽減は、平成22年度においても継続されることになりました。

平成21年度における所得の少ない方
や被用者保険の被扶養者の軽減措置

継続

平成22年度における所得の少ない方に対する軽減措置は、平成21年度と同じです。被扶養者であった方の軽減措置も引き続き継続されます。

平成22年度のお一人おひとり保険料額は、平成21年中の所得状況に基づいて7月に決定し、お知らせいたします。

問い合わせ 対馬市 長寿支援課 0920-58-1117