

## 包括支援センター便り



町内の医療介護関係機関がまとめられたマップ



ガイドブックは内容がより詳しく載っています

高齢者をはじめ、多くの人が、疾病を抱えながらも住み慣れた生活の場で療養し、自分らしい生活を続けられるためには、地域における医療と介護の関係機関が連携して、継続的な在宅医療及び介護の提供を行うことが必要になってきます。そこで、町では、町内の医療・介護関係者が、情報共有を行うために「大津町医療介護連携ガイドブック」、「大津町地域支援つながるマップ」を作成しました。

ガイドブックとマップには町内の病院、歯科、薬局、介護事業所などを記載しています。ガイドブックは町内の医療・介護機関へ配布、マップは町内の医療・介護機関、各地区へ配布しています。在宅医療介護連携については町地域包括支援センターへご相談ください。

●申し込み・問い合わせ 町地域包括支援センター  
☎096(292)0770 ☎096(292)0771

## 医療・介護のためのガイドブックとマップを作成



## 栄養士からの一言

### 「塩分のとりすぎに注意」

食塩には、体液の濃度を一定に保つという役割があります。【わたしたちの体は60%が水分でできています。なおかつ0.9%の塩分濃度にたもたれています】

しかし、とりすぎると余計な塩分を排泄しようと腎臓に負担がかかり、心臓にも影響がでます。高血圧の原因や動脈硬化、脳卒中の引き金になってしまいます。

厚生省の2015年版食塩摂取量の目標値は男性8.0g 女性7.0gです。これは健康な人の「食事の改善」としての目標値です。

2013年の国民栄養調査では男性11.1g、女性9.4gの摂取があるとされています。男性で3.1g、女性で2.4g減らすように心がけましょう。

食材の選び方や調理法の工夫で塩分控えめでもおいしい食事を作ることができます。少しずつ薄味に慣れていき、素材そのものの味を楽しみましょう。

#### 薄味でもおいしい6つのポイント

##### ①香辛料を使う

しょうが、胡椒、わさび、からし、カレー粉などを使って味にメリハリをつけましょう。

##### ②香味野菜を使う

しそ、みょうが、セロリなど独特な香りを持つ香味野菜は味をひきしめます。

#### ●問い合わせ

役場健康保険課 健康推進係(町子育て・健診センター内)  
☎096(294)1075

##### ③旨味素材を使う

昆布、かつお節、干しいたけなどの旨味成分を利用しましょう。

##### ④酸味を活かす

酢、ゆず、レモンなどの酸味は味付けのアクセントになり、調味料控えめになります。

##### ⑤種類を使う

ごま、くるみ、ピーナッツなどを使うと風味が増し、コクを出します。

##### ⑥香ばしさを活かす 適度な焼き目や焦げ目をつける。

#### 食べ方のポイント

##### ①麺類の汁は飲まない

そばやラーメンには1杯で4～6gの塩分が含まれています。食べるときは汁を残しましょう。具だくさんのものを選べば栄養バランスも考慮できます。

##### ②刺身や寿司には香味をきかせて

わさび、しそ、ネギなどで香味をきかせて、つけるしょうゆの量を減らしましょう。

##### ③汁物は具だくさんで汁少なめに

具だくさんにすれば汁の量は自然と少なくなります。野菜の量を多くすればカリウムの働きでナトリウムを体外に排出する効果もあります。

##### ④しょうゆやソースは、かけないで「つける」

小皿にしょうゆ、ソースを出し、つけるようにしましょう。まず、味見してしょうゆ、ソースを使いましょう。

### 白身魚のマリネ

【1人分】 エネルギー：145kcal 塩分：0.8g

#### 材料

白身魚……………4切れ  
タマネギ……………160g  
ピーマン……………60g  
赤ピーマン……………60g

A 塩……………小さじ1/3  
コショウ……………少々  
B 酢……………大さじ4  
油……………大さじ1  
コンソメ……………少々  
コショウ……………少々

#### 作り方

①白身魚にAをふり、素焼きにする  
②たまねぎは薄切り、他の野菜は細切りにし、Bと和える  
③器に②の半量をならべて①のをせ、残りの②をかけ30分ほど味をなじませる。

## 大津町プレミアム付き商品券取扱店舗一覧 (8月3日版)

商品券は商品券取扱店舗でのみご利用いただけます。  
(商品券は8月1日(土)から8月11日(火)までイオン大津店で期間限定販売を行いました。現在販売は行っていません。)

※商品券の使用期限は、平成28年1月31日(日)までです。  
【問い合わせ】大津町プレミアム付き商品券事業実行委員会事務局

・大津町商工会内 ☎096(293)3421  
・大津町役場 商業観光課内 ☎096(293)3115

使えるお店は  
こののぼり旗が目印イモ〜!



業種	取扱店名	業種	取扱店名	業種	取扱店名	業種	取扱店名
小売	イオン大津店	小売	いわお商店	飲食	馬肉料理 馬勝蔵	住宅関係	日野環境
	綿屋製菓		メガネのヨネザワ 大津店		こおひろく	不動産	荒木量店
	でんきハウスファミリー		スーパーミカエル 大津店		とんかつ 浜勝 熊本大津店		歩不動産
	瀬川製茶		戸林鮮魚店		(資)竹中本店 炭火焼かくや	代々木	やまと
	HIヒロセ 大津店		シャディサラダ館 大津店	飲食	スナック 華さくら		大阿蘇大津タクシー
	斉藤金物	小売	セブン-イレブン熊本大津店		焼肉なべしま 大津店		石崎タクシー
	浪花屋本店	小売	セブン-イレブン熊本大津環団地前店		鉄板焼 功蔵		スマート運転代行
	緒方酒店		コメノパンヤ 玄氣家	飲食	食楽亭 さんすい	旅行	熊本キャブ
	お菓子の香梅 大津店	小売	刃物センター サカモト		スナック まり		エアポートホテル熊本
	文洋堂	小売	ドラッグ新生堂 大津店	飲食	ぐるぐる	宿泊旅行	山一観光
	セブン-イレブン熊本大津室店		ファミリーマート大津陣内店		美酒食彩ガナール		ビジネスホテル はしもと 大津食房 さくら
	メガネの三城 大津店		野田商店	理容	ヘアサロン ISHIHARA		肥後電機産業
	佛壇の古屋舗 大津店		ダイレックス 大津店		ヘアサロン おかやま		ひまわり整骨鍼灸院
	セブン-イレブン熊本大津郵便局前店		居酒屋 ベジ倶楽部	理容	美容アップルヘアスタジオ		創文印刷
	印鑑専門店 大塚印章社		道の駅大津 からあげ職人	美容	ビューティサロン MASUKO		リエルサプライ
	クローパーククローパー		味の太屋		ひまわり美容室		村上写真館
	キムチの里 大津本店		ちゃいちゃい	美容	hair make studio TAO		ホワイト急便 大津本店
	大津薬局		中津からあげ ぶんごや大津店		美容室 アンティープ		歌岡葬儀社 大津斎場
	オオツカガス		Daikan ラーメン	美容	ビューティープラザ たなか		ホームエステ ミルクール
	宇野サイクル		寿し駒	美容	ヘアサロン SENSE / M		住本商店
	雑貨屋 ZAZA		お食事処 旬彩 遊楽		hair de くおーれ		JA菊池 大津中央支所
	本田酒店		徳や十兵衛 大津店	美容	NEW WAVE PRINTEMPS		ホワイト急便 美咲野営業所
	インテリア白川		かき小屋 海勇水産大津店	美容	Ensemble H		石崎そろばん教室
	ファームヨシダ	飲食	居酒屋 えふわん	ペット	犬のトコヤさん WAN LOVE		大津ショッピングセンター
	青木屋薬品		よも 居酒屋 てんき		パークマイヤー動物病院		ファッションイエイリ
	のだ香季園		炭火焼肉 緑花		ペットサロン Little momo		舞
	リトルブティック チェリー		やきとり居酒屋 秀吉	ペット	フィッシュレーシング		京の和雑貨 みくに
	馬刺専門店 肉乃橋本		洋風居酒屋&ラーメン あじまん		ほんだ自動車整備工場		シューズショップ タカモト
	百商		よいば		宮崎自動車		菓舗 わたや
	酒井蒲鉾店	飲食	味千ラーメン 森店	自動車	KMサポート		リスドル
	本田電気商会		より鶏味どり		ボディショップ 翔		スイス
	熊日大津北販売センター		久吾寿司	自動車	ダイハツ大津		お茶の山口園
	ドコモショップ大津店		お食事処 門出苑		コバック		弁天食堂
	浜 食品		ハイカラ亭	自動車	タイヤガーデン藤本		美容室 赤いリボン
	千石屋石油(大津店・バイパス店)		CoCo 壱番屋大津バイパス店		タイヤ館みなもと 大津店		シロヤのクリーニング
	鮮ど市場 大津店		relaxation CAFE -TAO-		日吉自動車		マジックリフォーム
	ベスト電器大津店		ケンタッキー フライドチキン 熊本大津店	自動車	高見自動車整備工場		道の駅 大津
	光多制服 大津店		居酒屋 とまと		大津モーター販売		竹中本店
	セブン-イレブン熊本大津下町店		蕎麦茶屋 矢護庵		熊本トヨタ自動車 大津店		酒井かまぼこ店
	ホームプラザ ナフコ 大津店		居酒屋 紅葉亭		METAL CHIPS		山水本舗
	野田石油(土木建設資材部)		炭火焼 とら八		インテリア東峯		市丸
	阿蘇くまもと大地の恵みポーク		和食処 ふうふ	住宅	タタミ屋石原		杉 養蜂園
	高野屋		串亭 滋	関係	三輪工業		肉乃橋本
	スターズ		お料理仕出し 馬平		おそうじ本舗 熊本大津店		
	中川商会		沖縄料理 あかがわらでいご		菊誠園		
	山部酒米店		お好み焼き よりみち		大津アルミ工業		

※8月3日現在