

## 第2期大衡村食育推進計画

ライフステージ別食育推進 壮年期（40～64歳）②

【テーマ】食生活の維持と健康管理



現代は、外食や欧米型の食事の増加など食習慣の変化による脂肪摂取の増加や、忙しくて朝食を摂らないなど、栄養バランスの乱れや栄養素の不足が心配されます。こうした現状を理解し健全な食生活を維持するためにも、和食を中心とした家庭料理や郷土料理の良さを見直し、積極的に食事に取り入れましょう。

### 目標 家庭料理や郷土料理などの知識を次世代に伝承しよう

#### ○家庭料理や昔懐かしい味の料理の作り方を子どもたちに教える

家庭によって料理の味が少しずつ違っている「家庭の味」。家庭ごとに味つけや食材など違った考えがあり、そのこだわりが家庭の味として作り出されています。家族で食事を摂ったり、一緒に作ったりすることで子どもたちに「家庭の味」が伝承されていきます。

また、家族で食事を摂ることで、みんなで食事を摂る楽しさや食事のマナーも子どもたちに伝えていきましょう。

#### 家庭での取り組みポイント

##### ◆いつも作っている料理を家族で作ってみる

家庭の料理はおふくろの味ともいわれるように、なかなかその味を出すことは難しいです。家族と一緒に料理をすることで、材料の切り方、分量、調味料を入れるタイミングなどを学ぶことができます。家庭の味を絶やさないよう一緒に料理をする機会を増やしましょう。また、家庭料理の作り方を書き出してレシピ化してみるのも良い方法です。

### 作ってみよう！和食レシピ

#### 野菜のまかない煮

材 料	分量(5人分)	
鶏もも肉	100g	
A	にんじん	50g
	ごぼう	50g
	凍み豆腐	20g
	大根	100g
	平こんにゃく	60g
	だし昆布	20g
	干しいたけ	20g
B	しいたけの戻し汁	100ml
	昆布のだし汁	80ml
	めんつゆ	大さじ3
	みりん	大さじ1
ミックスビーンズ(缶詰)	50g	



#### 【作り方】

- ①だし昆布と干しいたけは別々に30分から1時間水で戻しておく。(水で戻した方が、うま味成分が出ます。)
- ②鶏もも肉を1.5cmくらいのさいの目切りにする。
- ③Aの材料をすべて長さ4cm、幅1.5cm、厚さ3mmくらいの短冊切りにする。
- ④鶏もも肉とAの材料をBの戻し汁と調味料で煮込む。
- ⑤ミックスビーンズは火を通さずに散らす。

◆問い合わせ先 健康福祉課 ☎345-0253

## 国民年金だより

### 20歳がスタート！知っておきたい年金のはなし

国民年金は、老後やいざという時の生活を、現役世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みで、日本国内に住む20歳以上60歳未満のすべての方に、国民年金への加入が法律で義務付けられています。

#### ◇20歳になったら国民年金加入の手続きを

20歳の誕生月の前月に日本年金機構からお送りする「国民年金資格取得届」に必要事項を明記し、お住まいの市区町村、もしくはお近くの年金事務所に提出してください。

※後日「年金手帳」がお手元に届きます。年金手帳は保険料納付の確認や将来年金を受け取る際に必要ですので、大切に保管してください。

#### ◇公的年金はどんな時にもらえるの？

若いときに公的年金制度に加入して保険料を納め続けることで、次のような場合に年金を受け取ることができます。

- ① 年をとったとき（老齢基礎年金）
- ② 病気やケガで障害が残ったとき（障害基礎年金）
- ③ 家族の働き手が亡くなったとき（遺族基礎年金）

ただし、必要な手続きを行わず保険料を未納のまま放置すると、年金が受け取れなくなる場合があります。

#### ◇保険料の支払い方法

保険料の支払い方法は次のとおりです。

- ① 後日届く「国民年金保険料納付書」で納める。  
金融機関やコンビニエンスストアで納付できます。
- ② □座振替を利用する。  
□座振替で納めると様々な割引制度があり、手間がかからず納付忘れを防ぐこともできます。
- ③ クレジットカードで支払う。  
クレジットカードにより定期的に納める方法です。申込み手続きは郵送、又は年金事務所で受け付けています。

#### ◇保険料支払い困難なときには

##### 「学生納付特例制度」

学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。対象となる学生は、学校教育法に規定する大学（大学院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校（修業年限1年以上である課程）、一部の海外大学の日本分校に在学する方です。

##### 所得の目安

本人の前年所得が以下の計算式で計算した金額の範囲内であること  
扶養親族等の数 × 38万円 + 118万円

##### 「納付猶予制度」

学生でない50歳未満の方で、ご本人及び配偶者の所得が一定額以下の場合に、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

##### 所得の目安

本人、配偶者の前年所得が以下の計算式で計算した金額の範囲内であること  
(扶養親族等の数 + 1) × 35万円 + 22万円

「学生納付特例制度」「納付猶予制度」の他に、所得に応じた免除制度があります。詳しくはお近くの年金事務所に問い合わせください。

◆問い合わせ先 仙台北年金事務所（仙台市青葉区宮町4-3-21） ☎224-0891  
住民生活課 ☎341-8512