

～安定した制度で 高齢者医療を守るために～ 後期高齢者医療の医療費の増大について

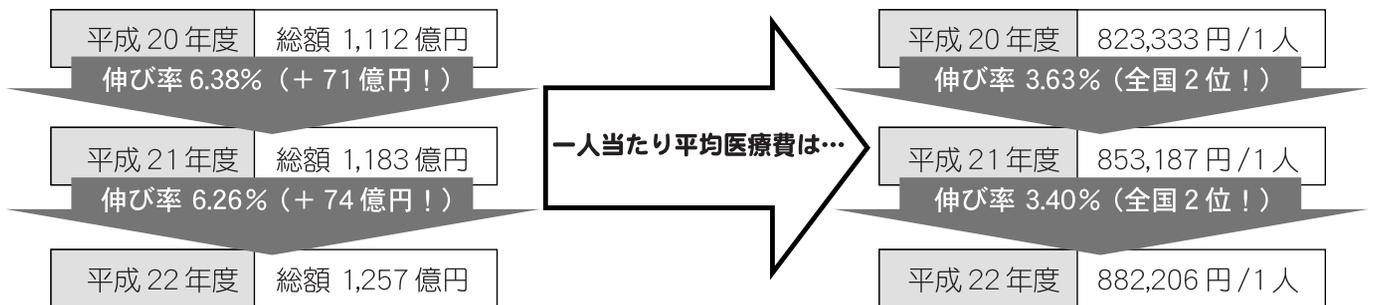


滋賀県の後期高齢者医療制度に加入されている方の医療費は、下の図のように大変大きく伸びています。

病気やケガの治療はとても大切なことですが、今後も医療費は増加することが予想され、医療費適正化対策の充実、保険料率の見直しが必要とされています。

広域連合では、医療機関請求内容の確認、保健指導など医療費の適正化に努めています。健康的な生活習慣はもちろんのこと、病気の早期発見・早期治療、ジェネリック医薬品の活用や、同じ病気での複数医療機関の受診を控えるなど、一人ひとりが取り組みましょう。

平成20年度から平成22年度までの医療費の状況



◆問い合わせ先 住民課 保険年金担当 ☎ ⑤2 6571 有線 ⑤ 7784
滋賀県後期高齢者医療広域連合 ☎ 077 - 522 - 3013



健康推進員
にしかわ けいこ
西河 恵子さん
(蓮花寺)

ポイント

じゃがいもにイカの旨みとバターのコクがしみた一品です。牛肉を使った肉じゃがより、カロリーが大幅に抑えられます。

ヘルシークッキング

イカジャガ



材料(4人分)

スルメイカ大 1 杯、じゃがいも 5 個 (600 g)、玉ねぎ 1 個 (200 g)、キヌサヤエンドウ 12 枚、**①**【だし汁 2 カップ、砂糖 大さじ 3、酒 大さじ 2】、**②**【しょうゆ 大さじ 4、みりん 大さじ 2】、バター 適量

作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、4等分の一口大に切り、水にさらす。玉ねぎは2cm幅のくし型切り、キヌサヤエンドウはすじを取る。
- ②イカは胴から足を抜いて、わた、目などをのぞいて洗い、水気を切る。胴は1cm幅の輪切りにし、足は2~3本ずつに切り離す。
- ③鍋に**①**、じゃがいも、玉ねぎを入れ、ざっと混ぜて強火にかけ、ひと煮たちしたら、あくをすくう。
- ④落としぶたをしてじゃがいもに竹串が通るようになるまで中火で8分ほど煮る。
- ⑤**②**を加えて混ぜ、落としぶたをして中火で4分ほど煮る。仕上げにイカ、キヌサヤエンドウをあいているところに入れて、バター大さじ1を加え、2~3分煮る。
- ⑥器に盛り、バター大さじ1のをせる。

☆ 1人分エネルギー 251 kcal
たんぱく質 14.0 g / 脂質 0.9 g
食塩相当量 2.7 g