

うま味凝縮 無水カレー



大会前の減量初期に食べています



うめだ こうき 梅田 皇輝さん

今回は、ブラジリアン柔術で強い体幹と攻め続けるスタミナを武器に、多くの大会で優勝を収めてきた梅田皇輝さんが減量中に食べる「無水カレー」を紹介します。

小学4年生から柔道をしてきた梅田さんが、寝技の細技が主体であるブラジリアン柔術を始めたのは、今から約10年前。初めて体験に行った日に、ベテラン選手に負けたことを悔しく思い、闘志に火が付いたそう。「柔道とブラジリアン柔術の練習を週にそれぞれ2回ずつ行い、他の日はトレーニングやランニングを行っています。好きでしているだけなので、全然苦ではないです」と、無自覚にストイックな生活を送っている様子を話してくれました。

大会に出場するにあたって、階級ごとに体重制限があるため、多い時は4～6キログラムの減量が必要になるそうです。梅田さんの普段の食事は、人よりも少し多め。減量しなければ大会に出場できないため、相当無理をして減量することもあるそう。減量中のス

トレスで、異常がないはずの歯が痛くて眠れないなど、体の異変を感じたことがきっかけで、体重にあまり影響せず、栄養が取れるものを食べなければと考えて作った辛口無水カレー。カロリー抑えめで体に良さそうなものを詰め込んだそうです。

ブラジリアン柔術の楽しさは、技を決めた時。試合で対戦した相手と仲良くなれるのも魅力の一つで、「ライバルとして戦った相手が友人となり、今では全国各地にいます」と笑顔で語ってくれました。選手の年齢層も中学生から60代くらいまで幅広く、大会への出場が目的ではなく、フィットネス感覚で練習している人も多いそう。「最近、有名人が大会に出場したというニュースが取り上げられて、ブラジリアン柔術の認知度が上がったのではないかと感じています。格闘技の中では比較的始めやすいと思うので、競技人口が増えたらうれしい」と話してくれました。

「4月に大阪で開催される全日本マスター柔術選手権での優勝が目標」と話す梅田さん。これからのさらなる活躍が楽しみです。

～ワンポイント～

- 追加で豆腐を入れるとタンパク質がさらに取れ、満腹感も得られる。入れるタイミングは、食べる前に温める時で、崩しながら煮込む。
- 栄養や水分が蒸気となって逃げないように、しっかりとふたをする。

レシピ

- 【材料】(4食分)**
- 鶏むね肉：約250グラム ●タマネギ：3個 ●トマト：3個 ●しめじ：50グラム ●ニンジン：小1本 ●ナス：1本 ●ニンニク(チューブ)：適量(お好みで) ●カレールウ(カロリーーフ)：適量

- 【作り方】**
- 1 鶏むね肉、ニンジン、ナスは一口大に切り、タマネギは薄切り、トマトはざく切りにする。
 - 2 鍋にサラダ油を入れて、中火で熱する。鶏むね肉とタマネギの半量を入れて、全体に油がなじむまで炒める。
 - 3 残りのタマネギ、ニンジン、しめじ、ナス、トマトを順に重ねて入れ、ふたをして弱火～中火で15分ほど煮込む。(水分が出てきたタイミングで、ニンニクを入れる。)
 - 4 全体を混ぜ合わせて、一度火を止め、カレールウを入れて溶かす。再び弱火で5分ほど煮込む。
※鶏むね肉は牛肉の赤身に、白米は玄米にしても良い。

皆さんの思い出の料理を大募集

皆さんの思い出の料理とそれにまつわるエピソードなどがありましたら、どしどし情報をお寄せください。取材に伺います。

問合せ／秘書広報課企画総務・広聴広報G(内線4122)

介護保険料が変わります

介護保険と介護保険料

介護が必要になったときに、誰もが安心してサービスを利用できるように、社会全体で支えていこうという仕組みが「介護保険制度」です。

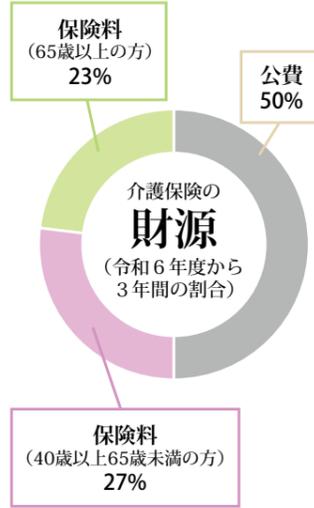
その財源の一部が、介護保険事業計画に基づき、3年ごとに見直しを行っている介護保険料です。

令和6年度は、令和8年度までの3年間に必要となる介護給付費を見込んで、保険料の見直しを行う初年度にあたります。

介護保険料の基準月額額は6100円になります

今期の被保険者1人当たりの保険料基準額は、月額で6100円、年額で7万3200円となり、前期と比較して月額で100円、年額で1200円の減となります。減額の主な要因として、高齢者数や要介護認定者数の減少に伴う介護給付費の伸び率が緩やかになったことなどが考えられます。

介護保険は、公費と皆さんが納める保険料で成り立っています。ご理解とご協力をお願いします。



▼人口、高齢化率、介護認定者数および介護給付費の推移

	第8期			第9期(見込み)		
	令和3年	令和4年	令和5年	令和6年	令和7年	令和8年
人口 (人)	93,189	92,391	91,696	90,881	90,048	89,208
高齢化率 (%)	32.5	32.8	33.0	33.3	33.5	33.8
介護認定者数(人)	6,032	6,015	5,960	6,035	5,999	5,946
介護給付費(千円)	9,847,907	9,775,818	9,835,552	10,156,384	10,130,637	10,134,966

出典：第9期介護保険事業計画 他
※令和5年の介護給付費は見込み

介護保険料(令和6年度)令和8年度

区分	段階	対象者	保険料率(率)	年間保険料(円)
世帯全員が 市民税非課税	1	・生活保護受給者 ・高齢福祉年金受給者 ・合計所得金額+課税年金収入額が80万円以下	0.285	20,860
	2	・合計所得金額+課税年金収入額が80万円超120万円以下	0.485	35,500
	3	・合計所得金額+課税年金収入額が120万円超	0.685	50,140
本人は市民税 非課税だが、 世帯の誰かが 市民税課税	4	・合計所得金額+課税年金収入額が80万円以下	0.9	65,880
	5	・合計所得金額+課税年金収入額が80万円超	1.0	73,200
	6	・合計所得金額120万円未満	1.2	87,840
	7	・合計所得金額120万円以上、210万円未満	1.3	95,160
	8	・合計所得金額210万円以上、320万円未満	1.5	109,800
	9	・合計所得金額320万円以上、420万円未満	1.7	124,440
	10	・合計所得金額420万円以上、520万円未満	1.9	139,080
	11	・合計所得金額520万円以上、620万円未満	2.1	153,720
	12	・合計所得金額620万円以上、720万円未満	2.3	168,360
	13	・合計所得金額720万円以上	2.4	175,680

介護保険料額のお知らせ時期

前年の収入・所得を基に、7月上旬にお知らせします。特別徴収(年金からの天引き)の場合、それまでの間(4、6月)は前年度2月と同じ金額を仮徴収します。

合計所得金額の計算方法が変わります

令和3年度分から令和5年度分までの介護保険料の算定については、第6段階以降の合計所得金額に給与所得または公的年金などに係る所得が含まれている場合は当該所得の合計額から10万円を控除する特例措置がありました。令和6年度以降は、当該特例措置はなくなり、

問合せ／高齢・介護福祉課介護指導G(内線2621、2622、2623)