

# 『食育推進チーム』だより

問 住民福祉課 保健予防係(栄養士) ☎62-9134

## 感謝の気持ちでいただきます

PTA連合会 五味あかね

毎年町内の小学校では5年生になると、「米作り」を体験します。田おこしからはじまり、田植え、稲刈り、脱穀と、保護者や地域の方と行います。

このように大事に作られたお米で収穫祭を行います。収穫祭では、薪を使って蒸籠で蒸されたお米を、杵と臼を使って子どもたちが交代でつきあげます。次第にお餅に変わる様子に歓声が上がります。できたお餅を親子で丸め、きな粉やごまをまぶして完成です。

たくさんの気持ちが込められた色とりどりのお餅を、みんな一緒に感謝の気持ちでいただきます。

「米作り」を通して、普段当たり前に食べているものは実はいろいろ人の手が関わり、できあがっていることを学びます。

今後もさらに食べ物に感謝し、粗末にせず、大事にする気持ちを大切にしてほしいです。



## バランスのとれた食生活の実践

富士見町栄養士会 五味み子

栄養士会では、バランスのとれた食生活に向けての取り組みとして「まちかど栄養相談事業」を開催しました。この事業は県栄養士会の健康指導事業の一環でもあります。町内大型店舗のコーナーを借り、来店の方々に、地域の食材を使って手軽に作れるヘルシーメニューの紹介と二品の試食提供をしました。

身近な食材で作る野菜たっぷりな変わりお好み焼きを試食した若いお母さんは、「野菜嫌いな子供も食べそうです。家でも作ってみます」と話していました。もう一品のかぼちゃのねぎソースがけも、簡単で美味しいと喜ばれました。

また、栄養相談では料理カードを使い、お弁当の献立例とバランスの良い詰め方を紹介しました。実際に体験していただき、主食・副菜・主菜のそろった組み合わせができるようアドバイス等もしました。

初めての試みでしたが目新しさもあって、幅広い年代層の方に立ち寄っていただきました。今後もバランスのとれた食生活の提案をさせていただきたいと思います。



## 健康ふじみ通信

～心も体もいきいきと楽しく暮らせる高原の富士見町～

問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

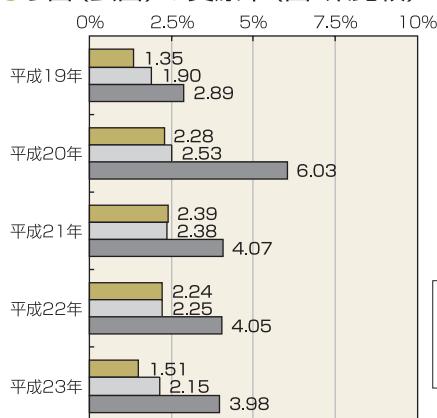
生涯にわたり自分の口で食べ、話すことは、身体的な健康のみならず、精神的、社会的な健康にもつながります。また、歯の健康は全身の健康状態に影響しており、心身ともに健康な毎日を過ごすために大変重要といえます。

むし歯や歯周病（歯肉炎・歯周炎）を予防し、「80歳になっても自分の歯を20本以上保つこと」を目的とした「8020（ハチマルニイマル）運動」を達成していくため、歯とお口の管理を年齢に合わせて続けていくことが大切です。



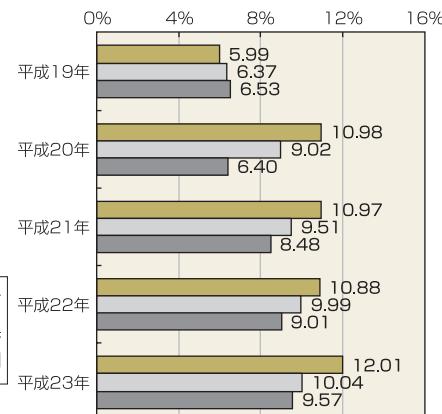
### 【成人の状況について】

#### ●う歯（虫歯）の受療率（国・県比較）



#### 【資料】国保疾病別分類統計

#### ●歯肉炎・歯周疾患受療率（国・県比較）



う歯の受療率は、国・県と比較して低くなっていますが、歯肉炎・歯周疾患の受療率は平成20年以来、国・県を上回って高くなっています。

60歳で24本以上自分の歯をもつ人の割合(数値は、55～64歳で算出)は、69.1%であり、国・県と比較して上回っています。(国:65.8%、県:61.8%)

歯周病は、痛みなどの症状が出ないまま進行してしまうことがあります。そのため、歯周病の予防には、「毎日の歯磨きで歯垢（プラーク）を取ることと、歯石の除去が最も大事」です。

歯垢（プラーク）が唾液中のカルシウム分で少しづつ固まったものが歯石です。歯石は歯ブラシでは落とせないため、3ヵ月～1年（個人の状態によって異なる）に1回は、定期的に歯科医院で歯石を取ってもらいましょう。