

「歯の健康 編」

6月4日(月)から6月10日(日)は「長野県 歯と口の健康週間」です。

のばそうよ 健康寿命 歯みがきで



歯と口の健康を保つことは歯科疾患の予防はもとより、口臭の防止など日常生活におけるマナーの一つにもなっています。毎日正しい歯みがきを行い、むし歯や歯周病、口臭等を防ぎましょう。むし歯や歯周病は歯と歯、歯と歯ぐきの間等のみがき残しが原因です。みがきにくい部分を意識するように心がけましょう。



歯周病は病気です！歯周病菌に感染すると、炎症を起こした歯ぐきからの炎症物質が血流によって全身をまわることで、糖尿病を悪化させたり、全身の血管を傷つけてしまいます。歯が痛い、出血がある等の場合は早期に治療しましょう。困った症状がない場合でも、予防歯科を進め、健康に過ごせる期間の延伸を目指しましょう。



歯の健康が健康寿命の延伸に大きく関わるとされている中、平成29年度に町で実施した歯周疾患検診の受診率は8.7%と低い状況です。今年度30歳、40歳、50歳、60歳、70歳になる方は検診の対象ですので、忘れずに受けましょう。



よく噛むことは、唾液分泌を促して誤えんや歯科疾患の予防につながります。また、精神面でも良い効果があると言われています。しっかり歯をみがき、よく噛める歯で心身ともに健康に過ごしましょう。

「食育推進チーム」だより

問 住民福祉課 保健予防係(保健センター)
☎62-9134 (担当)富士見保育園栄養士

かしこく選んで、おいしく食べよう！～食事は楽しく残さずに～

保育園給食では、旬の食材を取り入れ、季節を感じる献立作成に努めています。春には生たけのこを展示し、子どもたちに感触や香りを感じてもらった後、給食室であく抜きをして、調理を行いました。旬の食材は比較的安価だけでなく、新鮮で栄養価が高いのが特徴です。今後も旬の食材を積極的に使い、子どもたちにその良さを伝えていきます。そして将来、自ら食材を「選ぶ」力につながることを願っています。

～保育園の給食より～「たけのこごはん」

◆作り方

- ① たけのこは前日にあく抜きをしておく。
米は洗って浸水させておく。
- ② たけのこ、にんじんは色紙切りし、
鶏肉は角切りにする。
- ③ ②を油で炒める。鶏肉に火が通ったら
★を入れて煮る。
- ④ 炊飯器に米を入れ、煮汁ごと③を入れる。炊飯器の3合の目盛りまで水を入れて炊く。



◆材料

米	3合
たけのこ(生)	小 1/2本
にんじん	中 1/2本
鶏肉	90g
炒め油	適量
砂糖	大さじ1と1/2
薄口しょうゆ	大さじ2と1/2
酒	大さじ1
だし汁	230ml
水	適量

★

6月は「食育月間」です

楽しく健康に過ごすため、食材や商品の選び方など食に対する関心を高め、日々の食生活を見直しましょう。