

歯周疾患検診の実施期間終了まであと1か月です ～受診はお早めに～

問 住民福祉課 保健予防係(保健センター内) ☎62-9134

●歯周疾患検診はなぜ必要なのでしょう？

○早期発見で歯を守る

歯周病は歯を失う原因の第1位になっているにも関わらず、自覚症状がないまま多くの方がかかっている疾患です。痛みや腫れが出てくるころには治療も困難になるため、検診での早期発見が重要です。症状が出ている場合も早めに受診しましょう。



○日々の健口管理を効果的に

検診の目的は異常を見つけることだけではありません。検診でご自身のお口の健康状態を把握することや、むし歯や歯周病になるリスクについて歯科医師・歯科衛生士の専門的なアドバイスを受けることができ、日々のお口のケアをより効果的・予防的にできるようになります。

【対象者】

平成30年度に、30歳・40歳・50歳・60歳・70歳になる方

【実施期間】

12月28日(金)まで

※予約受付は12月21日(金)まで

【検診一部負担金】 200円

対象者の方には5月に案内と問診票を送付しています。詳しくは案内をご覧ください。

「食育推進チーム」だより

問 住民福祉課 保健予防係
(保健センター内) ☎62-9134



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～

「意識していますか? 減塩」

高血圧などの生活習慣病を予防するために目標とする食塩摂取量は、12歳以上男性で8g未満、12歳以上女性で7g未満です。しかし、平成28年度県民健康・栄養調査によると、長野県民の男女とも約2～3gも過剰に摂取している傾向にあります。給食では、煮干し・昆布・カツオでだしを取り、汁物を具たくさんにしたり、香辛料や酸味などを利用したりして、薄味でもおいしく食べられる工夫をしています。

家族みんなが健康な生活を送るために、より減塩を意識した食事をしましょう。

●根菜のごま汁 ～減塩・具たくさん汁であつたまろう!～



- ◆材料(4～5人分) 一人分の食塩相当量は約1g
- | | |
|---------------|---------------|
| ・水……………500ml | ・えのき……………40g |
| ・煮干し……………12g | ・厚揚げ……………100g |
| ・大根……………100g | ・小松菜……………35g |
| ・ごぼう……………40g | ・長葱……………20g |
| ・れんこん……………50g | ・みりん……………小さじ1 |
| ・にんじん……………40g | ・みそ……………大さじ2 |
| ・里芋……………100g | ・白すりごま…大さじ1強 |

◆作り方

- ① 水と煮干しを鍋に入れ3時間以上置く。鍋を火にかけ、沸騰したら中火にして5分ほど煮出す。
- ② 大根・れんこん・にんじん・里芋はイチョウ切り、ゴボウは斜め薄切り、長葱は小口切り、えのき・厚揚げ・小松菜は食べやすい大きさに切る。
- ③ ①のだし汁で小松菜と長葱以外の野菜とえのきを煮て、みりんのみそで味付けし、厚揚げ・小松菜・長葱を加え、最後に白すりごまを入れる。ごまは汁を盛りつけてから、上に振ってもよい。

●減塩のポイント

○だしを家庭でとる

だしを効かせると薄味でもおいしく食べられます。だしの素を使うときは食塩不使用のものを選びましょう。

○主食をご飯にする

パンやめんには食塩が含まれています。

○加工食品のとりすぎに注意

ハムなどの肉加工品、かまぼこなどの練製品、チーズなどには食塩が含まれています。

(富士見中学校 栄養教諭)