

健康日本21かりや計画推進! なるほど健康情報 172

問 保健センター (☎23-8877)

テーマ
みんなで
目指そう
健康長寿



目指そう8020! 11月8日は「いい歯の日」

私たちが何気なく行っている「呼吸をする」「よくかんでおいしく食べる」「会話を楽しむ」「表情を表す」などの行為は、お口が健康だからこそできることです。お口の健康を維持することは、健康長寿のためにとても重要です。80歳になっても自分の歯を20本以上維持する「8020 (ハチマルニイマル)」を目指して、お口の健康を保ち、体の健康を守りましょう。

間食を含めた規則正しい食習慣を身に付けましょう

バランスの取れた食生活は健康の基本で、お口にとっても同じことです。子どもの頃からよくかんで食べる習慣を身に付けて、丈夫な歯や体を保ちましょう。



正しい歯磨き習慣を身に付けましょう

虫歯、歯周病予防にはフッ化物などの薬用成分配合の歯磨剤の使用がおすすめです。また、歯ブラシが届きにくい歯と歯の間には、デンタルフロスや歯間ブラシの使用が効果的です。正しい歯磨き習慣で、いつまでも健康な歯と歯肉を保ちましょう。



定期的に歯科健診を受けましょう

異常を感じなくても、お口の病気は気付かないうちに進行している場合があります。かかりつけの歯医者さんを持ち、少なくとも1年に1度の歯科健診の受診がおすすめです。お口のメンテナンスをしてもらうことは、健康で元気な長寿を過ごすためには大切です。



料理は愛♥～おいしく・楽しく・バランスよく～

今月一品 ゆで卵の野菜あんかけ

日本は1人当たりの卵の消費量が世界でもトップクラスに入ります。卵は良質なタンパク質に富み、ビタミンCを除くビタミンとミネラル類が全て含まれている食材です。赤玉と白玉で価格が異なることもありますが、同じ飼料を与えた場合、赤玉も白玉も栄養面での違いはないと言われています。今月一品

は、卵と野菜をおいしく味わうことができる一品です。



材料2人分

卵	100g (2個)
ネギ	80g
ニンジン	40g
ピーマン	35g (1個)
シメジ	40g
だし汁	100cc (1/2カップ)
A オイスターソース	18g (大さじ1)
みりん	12g (小さじ2)
片栗粉	6g (小さじ2)
おろしショウガ	8g (小さじ2)

※食生活改善協議会会員が試作、検討したレシピです。

作り方

- ① 卵は固ゆでにして殻をむき、縦半分に切る。
- ② ネギは斜め薄切り、ニンジンは長さ3cmの千切りにする。ピーマンは縦半分に切って種を取り細切りにする。シメジは石づきを除いて小房に分ける。
- ③ 鍋にAを入れて煮立て、②を加えて3～4分煮る。
- ④ 片栗粉を倍量の水(分量外)で溶き、③にまわし入れ、軽くとろみをつける。
- ⑤ 器に①と④を盛り、ショウガをのせる。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
142kcal	8.5g	5.4g	1.3g

ポイント

野菜の組み合わせはお好みで変えることができます。