



健康づくりセンター

# お口自慢集まれ！ 「よい歯のコンクール」参加者募集



自分の歯で、よく噛んでおいしく食事を摂ることは、いきいきとした生活を送る基盤となります。

町では、80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目標とする「8020運動」を推進し、その一環として毎年、「高齢者のよい歯のコンクール」と「親と子のよい歯のコンクール」を開催しています。

このコンクールは、後日行われる山武郡市歯科医師会による「よい歯のコンクール」の町代表選考会となります。お口の健康に自信のある方は、ぜひご参加ください。

## 対象

### ●高齢者の部

4月1日現在、80歳以上で自分の歯（かぶせた歯・さし歯も可）が20本以上ある方

### ●親と子の部

平成31年4月から令和2年3月までに、3歳児健康診査の歯科健診を受け、歯の状態等が良かった幼児と、歯と口腔が健康である保護者（父または母）

※「親と子の部」の対象者には個別に通知します。

## とき

5月14日（木）

## 受付時間

高齢者の部 ↓ 午前9時

親と子の部 ↓ 午前9時30分

## ところ

健康づくりセンター「プラム」

## 申込方法

4月30日（木）までに、健康ごとも課へ電話でお申込ください。

健康ごとも課健康づくり班

☎（82）3400

## 町食生活改善協議会 手作り料理を食卓に

### 野菜とチーズの油揚げ巻き



### — 材料（4人分） —

|         |        |
|---------|--------|
| 油揚げ     | 4枚     |
| スライスチーズ | 4枚     |
| ハム      | 2枚     |
| もやし     | 200g   |
| 豆苗      | 1パック   |
| えのきたけ   | 1パック   |
| しょうが    | 15g    |
| しょうゆ    | 小さじ1/2 |
| 塩・こしょう  | 少々     |
| ごま油     | 大さじ1/2 |
| ミニトマト   | 4個     |
| サラダ菜など  | 適宜     |

### — 作り方 —

- ① ハムは半分に切り、細切りにする。豆苗は根元を切り落とし、半分に切る。えのきたけは石づきを切って半分に切る。しょうがは細切りにする。
  - ② フライパンにごま油を熱し、①ともやしをさっと炒め、しょうゆ、塩、こしょうを加え、バットに出し粗熱をとる。
  - ③ 油揚げは上から菜箸を押し転がし、3辺に切り込みを入れて正方形に広げ、スライスチーズを奥側にのせる。手前に②の1/4のをせ、手前からくりりと包むように巻く。
  - ④ フライパンを熱し、③の巻き終わりを下にして、巻き終わりがくっついたら転がしながら焼く。
  - ⑤ ④を食べやすい大きさに切り、ミニトマト、サラダ菜を添える。
- ★1人分栄養価：エネルギー203kcal  
〔たんぱく質13.0g、脂質14.6g、カルシウム189mg、食塩相当量1.1g〕