



6月4日(火)～10日(月)は
「歯と口の健康週間」です
健康は食から歯から元氣から

栄養バランスの良い食事を、よく噛んで食べることで、栄養が十分に吸収され、健康な体を作ることが出来ます。そこで、健康な体作りの第一歩として、健康な歯と口を保つ方法を紹介します。

①歯の手入れ

歯みがきに加えて、デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシを使いましょう。

町の成人歯科健診でも歯科衛生士がお口にあった歯間ブラシや歯間ブラシを選んで、使い方を説明しますのでご利用ください。

成人歯科健診は6月29日(土)・7月14日(日)に健康づくりセンター「プラム」で実施します。健診費用は無料です。

②食生活

間食は甘い物をたらたらと食へたり飲んだりしないように時間を決めましょう。

③フッ化物の利用

フッ化物入り歯みがき剤・フッ化物洗口・フッ化物塗布などを利用しましょう。

④定期健診

かかりつけの歯科医院を定期的に受診しましょう。

◆問い合わせ

健康管理課健康管理班
☎(82)3400



手作り料理を食卓に!

町食生活改善協議会

材料(4人分): 1人分 91kcal

- やまと芋……………200g
 - もずく(塩抜き)……………200g
 - ① 酢……………大さじ4
 - 水……………小さじ4
 - 砂糖……………小さじ4
 - 塩……………小さじ2/5
 - 練りわさび……………12g
 - あさつき小口切り……………少々
- ※わさびは、お好みで加減してください。

やまと芋ともずくの酢の物

山と海の幸を酢とわさびでさっぱりと



作り方

- ① やまと芋は皮をむいて酢水(分量外)に10分さらし、水でぬめりを洗い落とし、水気をふいて粗せん切りにする。
- ② もずくは水気をきる。
- ③ ①の調味料とわさびを混ぜ合わせる。
- ④ ③のわさび酢に、①のやまと芋と②のもずくを加え、よく和える。
- ⑤ 器に④を盛り、あさつきをあしらう。

平成25年度
第2回「男の料理教室」
参加者募集

と き 7月17日(水)
午前10時～午後1時
と ころ 健康づくりセンター「プラム」

対 象 町内在住の男性

① 手洗い
手洗いチェッカーで、汚れが落ちているか確認します。

② 調理実習

ゆで豚とトマトの和え物
中華風

・きのことりめんじやこのガーリック炒め

・かき玉汁

・やまと芋ようかん

持 ち 物 エプロン、三角巾

参 加 費 無料

定 員 20人

申 込 限 7月3日(水)

※定員になり次第締切

主 催

町食生活改善協議会

◆申込・問い合わせ

健康管理課健康管理班
☎(82)3400