



6月4日(水)～10日(火)は
「歯と口の健康週間」です
 『歯と口は健康・元気の源だ』
はくち
けんこう げんき みなもと

歯と口が健康だと、自分の歯でしっかりと噛んで、バランスのとれた食生活を送ることができ、肥満や糖尿病などの生活習慣病の予防にもつながります。

厚生労働省の歯科疾患実態調査では、5歳以上10歳未満で永久歯にむし歯がある方の割合が10%に対し、20歳以上80歳未満では80%以上の方にむし歯があるという結果になっています。

また、歯周病の方は20代から増え始め、50代後半からは40%以上となっています。それに伴い、むし歯や歯周病などで歯を失う本数は、40代後半から1人平均1.5本と増え始め、50代後半では4.1本、70歳からは10本以上の歯を失っている状況です。

歯と口は、健康に生きていく力の支えとなります。むし歯や歯周病を予防し、

◆お問い合わせ
 健康管理課健康管理班
 ☎(82)34000



※町で行う成人歯科健診は、6月29日(日)と7月13日(日)です。
 詳しくは、2、3ページの住民健康診査の「健診内容・日程表」をご覧ください。

○定期的に歯科健診と歯科保健指導を受けましょう。

○毎食後に歯を磨きましょう。

○食生活のリズムを整え、一日中飲食しないようにしましょう。

○歯と口の健康づくりのポイント

手作り料理を食卓に!

町食生活改善協議会

昆布ときのこのさつと煮



材料 (4人分) : 1人分 40kcal 塩分 0.7g

切り昆布(乾燥)	8g
えのきたけ	80g
しめじ	60g
さやえんどう	40g
しょうが(せん切り)	少々
ごま油	小さじ2
だし汁	1カップ
①(しょうゆ・みりん)	各小さじ2

作り方

- ① 切り昆布はたっぷりの水でもどす。
- ② えのきたけは根元を落とし、半分の長さに切る。しめじは小房に分ける。
- ③ さやえんどうは筋を取り、茹でて斜めに切る。
- ④ 鍋にごま油を熱し、しょうが、①の切り昆布、②のえのきたけとしめじの順に炒め、だし汁を入れて5分くらい煮る。
③のしょうゆとみりんを入れて味つけをし、ひと煮する。火を止め、④のさやえんどうを加えて器に盛る。

※うま味食材の昆布にごま油を加えて風味を出すことで、薄味でもしっかりとした味の一品です。

交通遺児育英会 奨学生募集

保護者等が道路における交通事故で死亡したり、重い後遺障害で働けず、経済的に修学が困難な高等学校・高等専門学校・大学・短大・大学院・専修学校・各種学校の生徒・学生(申込時29歳までの方)に奨学金を貸与しています。

奨学金は、無利子で貸与終了後に返還していただきますが、最終学校卒業後6ヶ月据え置いてから20年以内の割賦返済となります。

◆申込・問い合わせ

公益財団法人交通遺児育英会

☎03(3556)0773

フリーダイヤル

☎(0120)521286

ホームページ

<http://www.kotsujij.com>