



「よい歯のコンクール」 参加者募集

「自身の歯で、よく噛んでおいしく食事をする」ことは、明るくいきいきとした生活を送る基盤となります。

町では、80歳になっても自身の歯を20本以上保つという目標の「8020運動」を推進し、その一環として、「高齢者のよい歯のコンクール」と「親子のよい歯のコンクール」を毎年開催しています。

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、自身の歯（かぶせた歯、さし歯可）が20本以上ある方

・親子の部

平成26年4月から平成27年3月までに、3歳児健康診査の歯科健診を受け、歯の状態が良かった幼児と、歯と口腔が健康な保護者（父または母）

※対象者には、個別に通知します。

申込方法

5月7日（木）までに、健康管理課へ電話でお申込ください。

問い合わせ

健康管理課健康管理班
☎(82)3400

受付時間

・高齢者の部 午前9時
・親子の部 午前9時30分

健康づくりセンター「プラム」

「男の料理教室」

初心者コース参加者募集
「男性も厨房に入ってみよう！」

ご自身で食事を作れるようになることは、健康に気を配り、元気に暮らしていくことにつながります。

料理が初めての方、ぜひ簡単メニューと一緒に作りましょう。

とき 5月26日（火）

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

持ち物 エプロン、三角きん

参加費 500円（テキスト代を含む）

定員 15人

※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

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 125kcal 塩分1.0g

玉ねぎ	1個(200g)
にんじん	1/2本(70g)
しめじ	1パック(80g)
あさり(むき身)	1缶(65g)
サラダ油	大さじ1/2
豆乳	400ml
ホールコーン缶	100g
だし汁(昆布・かつお節)	200ml
塩	小さじ1/3
パセリ(みじん切り)	小さじ1
＜水溶き片栗粉＞	
「片栗粉…大さじ1/2+水…大さじ1」	

あさりとコーンの和風チャウダー



作り方

- ①玉ねぎは角切りに、にんじんは薄めのいちょう切りにする。しめじは石づきをとり、1センチの長さに切る。
- ②鍋にサラダ油を熱し、①の野菜を炒める。水切りしたコーン、だし汁を加えて、野菜に火が通るまで10分位煮る。あさり、豆乳、塩を加えてふつふつしたら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ③器に盛りつけ、パセリをふる。

※減塩ポイント

あさりの旨みと野菜の甘みでマイルドな味になります。