



「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とること」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「自分の歯を20本以上保つこと」を目標に「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「親子のよい歯のコンクール」を開催しています。

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、さし歯可が20本以上ある方
- ・親子の部
平成27年4月から平成28年3月までに、3歳児健康診査で歯科健診を受け、歯の状態が良かった幼児と歯と口腔が健康な父または母

※親と子の部の対象者へ個別に通知します。

申込方法

5月16日(月)までに、電話で健康こども課へお申込ください。

健康こども課健康づくり班
☎(82)3400

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。

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「プラムだより」



「男の料理教室」 初心者コース参加者募集！ ～男性も厨房に入ろう～

「自分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、簡単メニューを一緒に作りましょう。

とき

- ①5月26日(木)
②6月9日(木)

午前10時～午後1時

健康づくりセンター「プラム」

対象 町内在住の男性

内容

- ①ご飯・餃子・ナムル・中華スープ・果物
 - ②ご飯・天ぷら・みそごま和え・汁物・ミルクかん
- 持ち物 エプロン、三角きん
参加賞 300円
定員 各回20人
※定員になり次第締切

主催 町食生活改善協議会

健康こども課健康づくり班

☎(82)3400

手作り料理を食卓に！

町食生活改善協議会

豆乳カルボナーラ風

材料(4人分)：1人分 369kcal 塩分1.1g

- 玉ねぎ.....100g (1/2個)
- 白菜.....140g (2枚)
- グリーンアスパラガス.....100g
- スパゲッティ.....280g
- オリーブオイル.....小さじ2(8g)
- むきえび.....100g
- 豆乳(無調整).....400cc
- 塩.....小さじ2/3(4g)
- 黒こしょう.....少々



作り方

- ①玉ねぎはうす切りに、白菜の芯は5cmの細切りに、白菜の葉はざく切りにする。グリーンアスパラガスは縦半分に切り、5cmの斜めに切る。
- ②スパゲッティは塩を入れず、1分ほど短くゆでる。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎを炒める。しんなりしたら白菜を加え、②のゆで汁50ccを加えて火をとおす。水分がなくなったらグリーンアスパラガス、むきえび、豆乳の順に加える。
- ④③にスパゲッティを加え、豆乳が煮詰まり、とろみが出てきたら塩味をつけ、器に盛りつけて黒こしょうをふる。

※豆乳のコクと旨みで、塩分控えめでもおいしさがアップします。