



健康づくりセンター

**「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い食事を摂ることは、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
平成31年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

親子の部

平成30年4月から平成31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)

※親子の部の対象者には個別に通知します。

▼とき
5月16日(木)

▼受付時間
午前9時

高齢者の部
午前9時

親子の部
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
5月8日(水)までに、健康ごども課へ電話でお申込ください。

健康ごども課健康づくり班
☎(02)3400



元気に暮らそう!

「健康講座」参加者募集

健康づくりの一環として、食事や運動、生活習慣病予防などについて、楽しく学んでみませんか。

■第1回

とき 5月22日(水)

午前10時～

ところ 健康づくりセンター「プラム」

内容 調理実習

参加費 300円

持ち物 エプロン、三角きん、筆記用具

■第2回

とき 5月31日(金)

ところ 勝浦方面

内容 ウオーキング

参加費 無料

《第1回・第2回の共通事項》

対象 町内在住の方

定員 各回先着20人

申込期限 4月24日(水)

主催 食生活改善協議会

※第3回は10月1日(火)、第4回は10月24日(木)を予定

しています。

申し込みます。

☎(02)3400

健康づくり班



手作り料理を食卓に

タンドリーチキン

材料(4人分)

- 鶏もも肉 2枚
- にんにく 2かけ
- しょうが 2かけ
- ヨーグルト 大さじ8
- カレー粉 大さじ2
- ④ ケチャップ 大さじ2
- 塩 小さじ2/3
- こしょう 少々
- パセリ(付け合わせ) 2枝

作り方

- ① にんにく、しょうがはすりおろす。鶏肉は1枚を8等分に切る。
- ② ボウルに①とにんにく、しょうがを入れ、そこに鶏肉を加えよくもみ込む。
- ③ フライパンで鶏肉を皮目から焼き、焼き目がついたら裏返して焼く。
- ④ 器に盛りつけ、パセリを添える。

〈1人分栄養価〉エネルギー303kcal、たんぱく質19.5g、脂質20.5g、食塩相当量1.4g