

令和3年2月号

寒さや感染症など、外出しにくい状態が続いています。つい、自分の健康管理が後回しになっていませんか？ 今月は、歯科健診のススメと上手な「食」の選び方についてお伝えします！

口腔ケアで歯周病を防ぎ、お口の免疫力もアップ！

歯みがきが十分でないと、歯垢（プラーク）がたまり、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨を溶かしてしまう「歯周病」がおこります。歯垢とは、細菌のかたまりのことです。



私たちのお口の中には、細菌やウイルスの侵入を防ぐ、免疫システムがありますが、お口の中が汚れていると、うまく機能しなくなってしまうです。

お家での **口腔ケア**と かかりつけ歯科医による **定期健診**が 大切

お得に 歯科健康診査が 受けられます



40～60歳と70歳

（大阪狭山市民）

大阪狭山市 成人歯科健康診査

75歳以上

（大阪府後期高齢者医療広域連合の被保険者）

大阪府後期高齢者 歯科健診

健診の流れ

歯科医療機関を選んで予約



歯科医療機関を選んで予約



歯科健診を受ける （費用：500円）

ワンコイン！



歯科健診を受ける （費用：無料）



毎日のお手入れを続ける



1年後に 再度 健診を受ける



さやりん



栄養成分表示を見て食品を選びましょう！

…栄養成分を確認して、上手に食品を選び、必要な栄養素を過不足なく摂取できれば、健康に過ごすことができます…

栄養成分表示を見てください！

容器包装に入れられた加工食品には栄養成分表示として、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム(食塩相当量で表示)が表示されています。

栄養成分表示(100g当たり)

エネルギー	○kcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
食塩相当量	○g

100g当たりか
1袋当たりか
要チェック

* ナトリウム量が
表示されている場合 *
食塩相当量(g) =
ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1000

減塩に気を付けているのなら食塩相当量の低いものを、ダイエット中ならエネルギーの低いものを、栄養成分表示を見比べて上手に活用してくださいね。

もうひと手間でヘルシーに、市販食品をアレンジしましょう！

これを使って



塩分 0.9g



塩分 1.2g



エネルギー 540kcal
食塩相当量 3.7g
野菜 5g

<インスタントみそ汁(塩分1.6g)使用>

カット野菜など
(100g)を追加して



エネルギー 547kcal
食塩相当量 2.5g
野菜 105g

<インスタント減塩みそ汁(塩分1.0g)使用>

ちょっと手を加えるだけで、野菜もしっかりとれて、塩分控えめになりました



お野菜たっぷりレシピ集！

No.50 さばと野菜のレンジ蒸し

《材料(2人分)》

さばのみそ煮(市販) 1袋(半身1枚)
カット野菜 1袋(140g)
酒 小さじ1
バター 5g

《作り方》

- ①さばのみそ煮は2切れにする。
- ②耐熱皿にカット野菜を広げ、さばのみそ煮をのせる。野菜に酒をふりかけ、ふんわりラップをし、電子レンジ(600w)で3分加熱する。
- ③バターをちぎってのせてさらに1分加熱する。

《1人分あたり》商品により異なります
カロリー215kcal、塩分0.9g、
約180円、調理時間5分



減塩レシピ集！

No.46 ほうれん草のひじき和え

1人分のひじき煮にほうれん草を足して2人分に。塩分が半分でもおいしい！

《材料(2人分)》

冷凍ほうれん草 60g
ひじき煮(市販) 小1パック(60g)

《作り方》

- ①冷凍ほうれん草を耐熱皿に入れ、ふんわりラップをし、電子レンジ(600w)で1分加熱する。
- ②ひじき煮・①を和える。

《1人分あたり》商品により異なります
カロリー54kcal、塩分0.6g、
約120円、調理時間5分

2月イベント情報

- 毎週土曜日 **地元野菜の販売**(JA大阪南女性会大阪狭山支部東池尻班会員による) 東池尻児童遊園(雨天：東池尻会館)
(午前9時～売り切れ次第終了)
- 毎週日曜日 **地元野菜の販売**(大阪狭山市フレッシュ朝市連絡会) JA大阪南狭山西支店横(午前8時～売り切れ次第終了)

毎月19日は食育の日です！

食育の日に、自分や家族の「食」について振り返ってみませんか？

【発行】大阪狭山市健康福祉部健康推進グループ(保健センター)