健康大阪さやま21×食育 ひろば

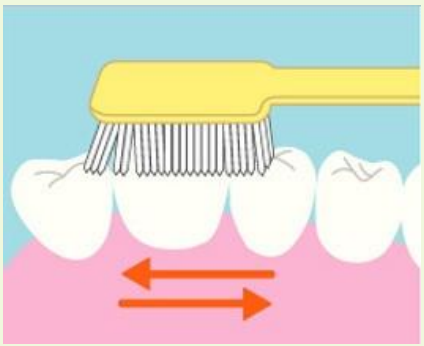
令和３年３月号

先月は歯科健診と減塩メニューについてお伝えしました。
今月は、歯みがきのコツと食事の楽しみ方についてお伝えします！

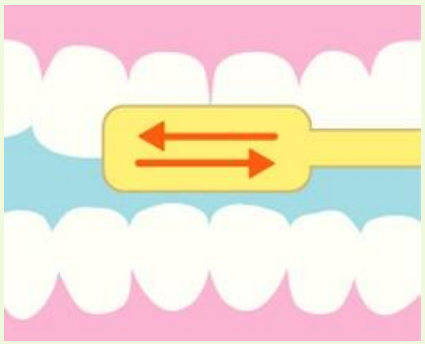
目的別　ブラッシング方法

むし歯予防

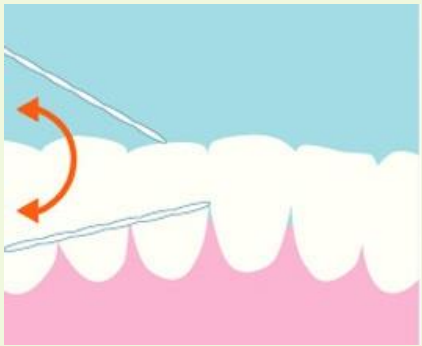
むし歯になりやすい場所は、奥歯の噛む面と、歯と歯の間です。歯ブラシと一緒にデンタルフロスを使ってください。



奥歯の噛む面の溝に歯ブラシの毛先を当て小刻みに振動する



歯の表と裏側に歯ブラシの毛先を直角に当て往復運動する



歯と歯の間にデンタルフロスを使用する

歯周病予防

歯周病は歯と歯肉の溝から進みます。歯ブラシが歯肉にとどいているか鏡で確認することがポイントです。また、歯と歯の間のお掃除は歯間ブラシを使ってください。

歯の表側の磨き方は、歯と歯肉の境に歯ブラシの毛先を45度になるように当て、弱い力で細かく振動する

奥歯の裏側の磨き方は、歯と歯肉の境に歯ブラシの毛先を45度になるように当て、弱い力で細かく振動し、前歯の裏側は、歯ブラシを縦に使用する

歯と歯の間は、歯間ブラシを使用する

出典：日本歯科医師会ホームページ「テーマパーク8020　ブラッシング」昭和大学歯学部歯周病学講座教授　山本松男

【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）
大阪狭山市ホームページ> 医療・福祉・障がい者・高齢者> 健康> 健康大阪さやま21×食育ひろば

「五感」を使って食事を楽しみましょう！

皆さん、「五感」ってご存知ですか？

「五感」とは視覚（見る）・聴覚（聞く）・嗅覚（におう）・味覚（味わう）・触覚（触る）の感覚機能のことで**「食べる」**ことは五感を全て使った行為なのです。特に視覚から受け取る情報量は多いため、見た目で楽しめることは料理をおいしくするために重要なポイントになります。

コロナ禍で共食が楽しめない中、五感を使った食事を楽しんでみませんか？

五感

料理の見た目

視覚（見る）

食材の音
（調理の音、噛む音）

聴覚（聞く）

食材に触れた感じ
（皮膚、舌）

触覚（触る）

食材の味

味覚（味わう）

食材の匂い

嗅覚（におう）

視覚で美味しそうに見せるポイント

食材の切り方
彩り
料理の盛り付け方
食器の選び方　等

減塩レシピ集！

No.47. かわいい水玉ちらし寿司

☆大阪狭山産の農作物です

«材料（２人分）»

きゅうり	1/4本	米	1合
☆ミニトマト（赤）	2個	昆布	5×2.5㎝
☆ミニトマト（黄）	2個	酒	小さじ1
ラディッシュ	2個	植物油	小さじ1
卵	2個	A 米酢	大さじ1と1/2
貝柱	2個	A 砂糖	小さじ2
かにかまぼこ	2本	A 塩	小さじ1/4
		煎りごま	大さじ1

« 1食あたり »
エネルギー 447kcal、
塩分 1.4g、
約150円、
調理時間15分
（炊飯時間なし）

«つくり方»

①炊飯器に昆布と酒を入れた後、水を１合の目盛りに合わせて米を炊く。
②フライパンに植物油を小さじ1/2ずつひき、薄焼き卵を2枚作る。
③Aを耐熱容器に入れて軽くラップをかけ、600Wの電子レンジで30秒加熱し、よくかき混ぜる。
④きゅうり、ミニトマト（赤、黄）、ラディッシュを薄切りにし（丸い形）、ご飯が炊けるまで③につけ置きした後、具材と調味液を分ける。
⑤貝柱を3,4等分する（丸い形）。
⑥卵は１枚を丸い型（ペットボトルのキャップなど）で型抜きし、残った切れ端は細かく刻む。もう１枚は全て細かく刻む。
⑦かにかまぼこは細かく裂いておく。
⑧①で炊いたご飯に④の調味液を全体に回し入れ、しゃもじでご飯を切るように混ぜ、⑥で細かく刻んだ卵、⑦、煎りごまを混ぜ合わせる。
⑨器に⑧を平たく盛り、その上に④、⑤、⑥の丸い具材を水玉もようのように並べていく。

3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）