



# 健康大阪さやま21 食育 ひろば

令和3年6月号

今月は、「歯と口の健康週間」にちなんで、健口（けんこう）体操と食育についてお伝えします！

## 6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」

厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施している週間で、歴史は古く、日本歯科医師会が昭和3年に6月4日を「虫歯予防デー」としたのが始まりです。

歯と口の健康に関する知識をひろめ、歯の寿命を延ばすことで健康を維持することを目的に定められました。

## 健康は 健口（けんこう）から

お口の健康は全身の健康につながっているとされています。お口の健康を維持するためには、むし歯や歯周病予防のための歯みがきだけでなく、「かむ力」「飲み込み（むせ）」「お口の乾燥」に対する対策も大切です。

今回は、硬い物が食べにくくなってきた人向けの「かむ力」を鍛える体操をご紹介します。

### あいうべ体操

「あいうべ体操」をご存知の方も多いかと思います。あいうべ体操は、あ～ い～ う～ べ～のお口をしたり発音することでお口周りや舌の筋肉を動かし、唾液が出やすくなる体操です。

#### 1秒ずつ 5回繰り返します



大げさにします。声を出してもOKです。

口の周りの筋肉を鍛え、「飲み込み」や「食べこぼしの防止」に効果があります。



舌をあご先まで伸ばす気持ちで出します。

舌の筋肉を鍛え、食べ物をのどに送って飲み込む力がアップします。

引用・参考：一般社団法人大阪府歯科医師会「要介護者のための口腔保健指導ガイドブック」



# 毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です

…食べることは生涯にわたって続きます。

子どもはもちろん、大人になってからも「食育」は大切です…

## 大阪狭山市食育推進計画

～食べることは生きること  
食から築こう 健康未来～

5つの目標をあげて、健康で豊かな食生活を送れるよう食育を推進しています。

今回は「食に感謝する」についてです。



## 食に感謝する



いただきます！

食べ物や水を大切に、食や食に携わる人への感謝の気持ちを持ち、「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつを忘れないようにしましょう。

## 簡単朝ごはんレシピ集！

### No.45 ス克蘭ブルエッグトースト

◀ 材料(1人分) ▶ (☆は大阪狭山産の農作物です)

食パン(6枚切り)	1枚
マヨネーズ	小さじ1
卵	1個
食塩・こしょう	各少々
バター	5g
☆サニーレタス	1枚(15g)
☆ミニトマト	3個
トマトケチャップ	適宜



野菜やきのこを炒めて卵に加えてもOK!

#### ◀ つくり方 ▶

- ①食パンにマヨネーズを塗り、オーブントースターで2~3分焼く。
- ②卵をボウルに割り入れ、食塩・こしょうを入れて溶きほぐす。
- ③熱したフライパンにバターを入れ、溶けたら、②を入れてスクランブルエッグを作る。
- ④①の上に洗って水けをふき取ったサニーレタスを敷き、③をのせ、好んでトマトケチャップをかける。ミニトマトを添える。

卵を使って

5分でできる！  
朝ごはん



◀ 1人分あたり ▶  
カロリーー316kcal、塩分1.4g、  
約90円、調理時間5分

## 簡単朝ごはんレシピ集！

### No.46 目玉焼き丼

◀ 材料(1人分) ▶

ごはん	150g
卵	1個
サラダ油	小さじ1/4
アボカド	1/4個
☆ミニトマト	3個
濃口しょうゆ	適宜

(☆は大阪狭山産の農作物です)

#### ◀ つくり方 ▶

- ①丼にごはんを盛る。
- ②フライパンを熱し、サラダ油を入れ、好みのかたさの目玉焼きを作る。
- ③アボカドは皮・種をとり、食べやすい大きさに切る。ミニトマトは洗う。
- ④①の上に②・③を盛る。食べる時に好みでしょうゆをかける。

※添える野菜はお好みのものでOK。  
ウインナーと一緒に焼いて添えるとボリュームアップ!

◀ 1人分あたり ▶  
カロリーー408kcal、塩分0.6g、  
約130円、調理時間5分

## 6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)