

コロナ禍を乗り越え、会食の機会も増えたのではないのでしょうか。今月は、おいしく食べるために大切な歯とお口の健康を確認する歯科健康診査と食育ピクトグラム等についてお伝えします！

あなたの歯とお口は健康ですか？

歯は、食べ物を噛む以外にも会話をしたり、力を振り絞ったり、運動をする時など意外なところでも活躍しています。

また、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のです。

歯とお口の健康は、からだ全身の健康の入り口！歯科健康診査で歯とお口の健康を確認しましょう。

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

歯科医療機関を選んで予約



ワンコイン！

歯科健診を受ける (費用：500円)



毎日のお手入れを続ける



1年後に 再度 健診を受ける

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

歯科医療機関を選んで予約



歯科健診を受ける (費用：無料)

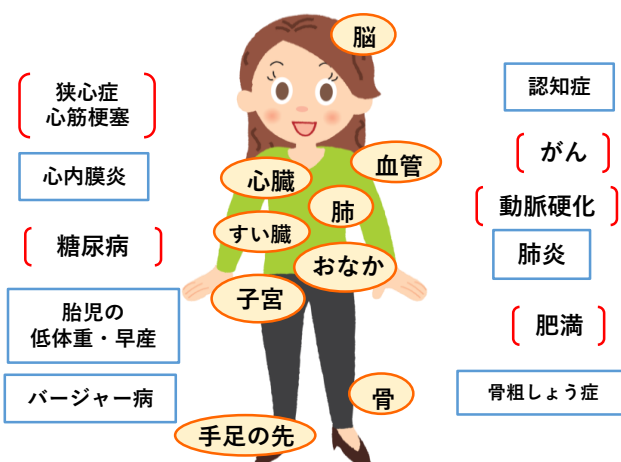
無料



さやりん

全身に広がる歯周病の影響

歯周病はお口の中だけの病気ではない！？



() は生活習慣病。

□ はそれ以外の歯周病と関係がある要注意の病気。

出典：8020推進財団「からだと健康は歯と歯ぐきから」より
歯周病菌が血管を通して全身に運ばれることで、様々な病気に影響を及ぼします。



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です！

食育ピクトグラム及び食育マークは、食育についてみなさんにわかりやすく理解していただくために、表現した絵文字です。それぞれのマークは、右側に書かれたような取組の意味を表しています。（農林水産省令和3年10月）

食育ピクトグラム



- 1 みんなで楽しく食べよう
- 2 朝ご飯を食べよう
- 3 バランスよく食べよう
- 4 太りすぎない やせすぎない
- 5 よくかんで食べよう
- 6 手を洗おう
- 7 災害にそなえよう
- 8 食べ残しをなくそう
- 9 産地を応援しよう
- 10 食・農の体験をしよう
- 11 和食文化を伝えよう
- 12 食育を推進しよう



食育マーク



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！

郷土料理・伝統料理レシピ7 夏野菜のかき揚げとごはん、夏越ごはん

☆大阪狭山産の農作物です

夏越（なごし）ごはん」は、雑穀ごはんの上に「茅の輪（ちのわ）※」をイメージした丸い食材（今回はかき揚げ）をのせた行事食です。

《材料(1人分)》

雑穀ごはん	1杯（150g）	（ころも）	
☆玉ねぎ	25g	天ぷら粉	大さじ1+大さじ2
かぼちゃ	20g	水	大さじ2
冷凍枝豆	15粒		
むきエビ	40g		
☆大根	20g		
植物油	適量		

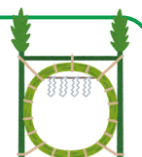


	（つゆ）	
A	しょう油	大さじ1/2
	みりん	大さじ1/2
	水	大さじ3
	かつお節	2.5g

《1人分あたり》
カロリーー505kcal、
塩分1.6g、
約340円、
調理時間30分

※茅の輪（ちのわ）

茅（ちがや）というイネ科の植物で編んだ直径数メートルの大きな輪でこれをくぐると心身を清めて厄払い、無病息災を祈願すると言われています。



《作り方》

- ①かき揚げの具材を切る。
玉ねぎ、かぼちゃは食べやすい大きさの薄切りに、冷凍枝豆は鞘から豆を出し、むきエビはさっと洗って水気をふき、大きさにより2～3等分する。ボウルに食材を入れて打ち粉に天ぷら粉（大さじ1）をまぶしてむらなく混ぜ合わせます。
- ②ころも、つゆを作る。
別のボウルに水、天ぷら粉（大さじ2）を加え、さっくり混ぜる。大根をおろし金でおろす。Aを合わせて火にかける。
- ③①のボウルに②のころもを加え、食材に絡むよう混ぜる。
- ④かき揚げを揚げる。
160～170℃の植物油で③を2つに分けて揚げ、両面揚げたら、バットにあげる。
- ⑤雑穀ごはんを器に盛り、皿にかき揚げを2つとおろした大根をのせる。雑穀ごはんにかき揚げ、つゆ、おろした大根をのせるとかき揚げ丼になる。

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）