



令和6年7月号

健康大阪さやま21 食育 ひろば

歯とお口の健康は、からだ全身の健康の入り口。今月は、大切な歯とお口の健康を確認する「歯科健康診査」とお手入れ方法を学ぶ「歯とお口の健康教室」についてお伝えします。

また、食育広場では「共食」についてお伝えします。家族や仲間と一緒に食卓を囲み、食事を楽しみましょう！

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、それがうまく機能なくなってしまいます。お口の中を清潔に健康に保つことは、全身の健康を維持するために、大切なことです。

お口の健康状態をチェック 歯科健康診査の受け方

大阪狭山市 成人歯科健康診査

対象：満20歳、30歳、40～60歳と70歳
(大阪狭山市民で上記の年齢の人)



歯科医療機関を選んで電話で予約

右の二次元コードを読み取り、下方へスクロールすると、歯科医療機関一覧が表示されます。



ワンコイン！

歯科健診を受ける (費用：500円)

※6月上旬に無料クーポン券が届いた方は、健診時に券をご持参ください。無料になります。



大阪府後期高齢者 歯科健診

対象：満75歳以上
(大阪府後期高齢者医療広域連合の被保険者)

歯科医療機関を選んで電話で予約

右の二次元コードを読み取りとると、歯科医療機関一覧が表示されます。



歯科健診を受ける (費用：無料)



効果的なお手入れ方法を知る 歯とお口の健康教室

※要予約 ☎072-367-1300
大阪狭山市保健センター

お口の健康を維持するためには、歯みがきだけでなく「噛む力」「飲み込み(むせ)」「お口の乾燥」に対する対策も大切です。
「歯とお口の健康教室」に参加し、お口のお手入れ方法を極めましょう！

(内容)
歯科健診
歯科医師の講演
ブラッシング実習



夏コース

7月11日(木)

40～74歳が対象。歯周病について知っていただき、口の乾燥や口臭予防、そして今ある歯を大切に残す方法をお伝えします。

秋コース

① 9月19日(木)
② 12月16日(月)
(2回で1コース)

75歳以上が対象。いつまでも自分の歯でおいしく食べられることをめざして、歯のお手入れ方法や飲み込む力を維持する体操についてお伝えします。



～共食～ みんなで楽しく食べましょう！！

「共食」という言葉を知っていますか？

「共食」とは家族や仲間と一緒に食卓を囲んで、共に食べることをいいます。

最近は核家族化やライフスタイルの多様化などによって、「共食」する機会が減り、大人だけでなく、こどもも一人で食事をするが増えています。

家族や仲間と一緒に食べると、食事のマナーや料理についての関心が高くなったり、健康的な食生活とも関係しているの、いろいろな栄養素もとりにやすくなります。

また、何よりも楽しくおいしく食事を食べることができます。



「共食」のメリット

参考：農林水産省「食育の推進に役立つエビデンス（根拠）共食をするとどんないいことがあるの？」

コミュニケーションを
図ることができる

食事のマナーを身に
つけることができる

健康的な食生活



楽しく食べることが
できる

規則正しい時間に食べ
ることができる

自分が健康だと感じる

主食レシピ集！ No.1. ツナとトマトのそうめん

《材料（4人分）》

そうめん	200g(4束)
ツナ缶	2缶
(油漬け)	
☆ミニトマト	16個
☆青じそ	12枚
おろしにんにく	小さじ1
すりごま	大さじ1と小さじ1
めんつゆ	大さじ2と小さじ2
(3倍濃縮)	
ごま油	大さじ1と小さじ1
あらびきこしょう	少々



☆大阪狭山産の農作物です

《 1人分あたり 》
エネルギー 329kcal、
塩分 1.7g、約290円、
調理時間 20分

ミニトマトは湯むきすることで、うま味や甘味が増します。青じその香りとにんにくのピリッとしたうま味のある辛さが加わり、夏にぴったりでさっぱりと食べられます！

《つくり方》

- ①ミニトマトは湯むきして粗熱がとれたら、半分に切る。青じそは千切りにする。
- ②ツナ缶の油は軽く切る。
- ③そうめんは半分に折って表示どおり茹でてザルにあげ、冷水でしっかり洗い水気をきる。
- ④Aに②を加えて、③を和える。①のミニトマトも加えて軽く混ぜたら器に盛りつけ、①の青じそをのせ、あらびきこしょうをかける。



7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)
- 7月27日(土) さやまっ子食育教室 9時10分～12時(保健センター)
- 8月1日(木) 夏休み親子クッキング 10時～午後1時(保健センター)

※詳細は7月号の広報誌をご覧ください。



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)