



# 健康大阪さやま21 食育 ひろば

令和7年7・8月号

歯とお口の健康は、からだ全身の健康の入り口！歯とお口の状態を確認するための「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」で歯とお口の健康を高めましょう！



## あなたのお口に気になる症状はありませんか？

### 歯周病危険度check！

- 歯茎に赤く腫れた部分がある。
- 歯茎がやせてきたみたい。
- 時々、歯が浮いたような感じがする。
- 歯茎からウミが出たことがある。
- 歯を磨いた後、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある。
- 歯と歯の間の歯茎が、鋭角的な三角形ではなく、うっ血してブヨブヨしている。
- 口臭がなんとなく気になる。
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい。
- 指で触ると、少しグラつく歯がある。



※ 1～2項目が当てはまれば歯周病の可能性がります。

※ 3～5項目なら歯肉炎あるいは中等度の歯周炎以上に歯周病が進行している恐れがります。

## 歯科健康診査の受け方

20歳、30歳、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



歯科健診を受ける (費用：500円)

健診にプラス！



歯とお口の健康教室 夏コース

日程 7月10日 (木)

40～74歳が対象。歯周病について知っていただき、口のかわきや口臭予防、そして今ある歯を大切に残す方法をお伝えします。ご自分に合ったブラッシング方法を身につけましょう。

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**

健診にプラス！



歯とお口の健康教室 秋コース

日程 ① 9月18日 (木)  
② 12月15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。



# 野菜、食べていますか？

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維がたくさん含まれていて、「免疫力を高める」、「生活習慣病を予防する」、「便秘を解消する」など多くの健康効果が期待できるため、国でも1日350g以上の野菜を摂ることを推奨しています。しかし、日本人の野菜の平均摂取量はこれよりも60~70g不足しているのが現状です。

野菜の小鉢1皿が約70gとされているので、毎日の食事であと小鉢1皿分(70g)の野菜を摂る事を心がけましょう。

**1日5皿を目標に食べましょう  
(1皿70g)**



①緑黄色野菜とその他の野菜を  
バランスよく  
(緑黄色野菜120g、その他の野菜230g)



## 野菜を効率よく摂るポイント

③手軽にとれる野菜や日持ちする野菜を常備する

- ・トマト、きゅうりなど洗うだけで生で食べられる野菜
- ・日持ちするにんじんや玉ねぎを常備しておく
- ・ブロッコリーや葉物野菜をゆでて保存しておく



④カット野菜、冷凍野菜、缶、乾物などを利用する

- ・主菜や汁物にも野菜をプラスする
- ・付け合わせにする
- ・肉や魚とカット野菜や冷凍野菜と一緒に炒める
- ・缶の野菜や乾物野菜をスープや味噌汁に加える。



②調理方法の工夫

- ・加熱調理で、かさを減らす(茹でる、煮る、炒めるなど)
- ・電子レンジを活用する



## お野菜たっぷりレシピ集!

### No.58. 豚肉と夏野菜のみそ炒め

☆大阪狭山産の農作物です  
《材料(4人分)》

☆なす	240g
パプリカ(黄)	140g
☆ピーマン	100g
豚こま切れ肉	320g
小麦粉	小さじ2
サラダ油	大さじ1と小さじ2
しょうが	15g
みそ	大さじ1と小さじ1
しょう油	小さじ2
砂糖	小さじ2
酒	大さじ1と小さじ1
ごま	小さじ2



1人分あたり：エネルギー307kcal、  
塩分1.3g、約350円、調理時間20分

※野菜が約110g摂取できます

### 《つくり方》

- ①なす、パプリカ、ピーマンは乱切りにし、なすは水にさらしてから水けをふく。しょうがは皮をむき、みじん切りにする。
- ②豚こま切れ肉を食べやすい大きさに切り、全体に小麦粉をまぶしておく。
- ③フライパンに大さじ1のサラダ油を入れて熱し、なす、パプリカ、ピーマンを入れて炒める。
- ④③をフライパンから一旦取り出し、サラダ油小さじ2を入れて、①のしょうがを炒め、香りが出てきたら②の豚こま切れ肉を炒める。豚こま切れ肉に火が通ったら③も一緒に炒め合わせAを加えてしっかりからめ、ごまをふる。

## 7月、8月イベント情報

- 「おやこの食育教室わくわくクッキング」(ヘルスメイト 主催) 7月31日(木)10時~13時:市内に住んでいる小学生と保護者
- 「さやまっ子食育教室」(市、さやま地域活動栄養士会 協働) 8月8日(金)9時半~12時:市内に住んでいる小学生(1~3年生は保護者同伴)  
8月26日(火)9時半~12時:市内に住んでいる4~6歳児と保護者
- 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)

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?

毎月19日は食育の日です!

【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)