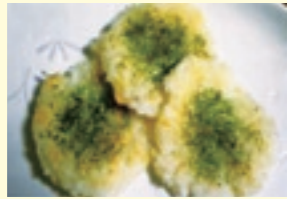


歯を強くする簡単おやつレシピ

残りごはんのチーズせんべい

材料
(幼児4人分・1人3枚)
残りごはん……200g
ピザ用チーズ……40g
ちりめんじゃこ……8g
青のり……2g



作り方

- ①残りご飯を電子レンジで温め、温かいうちにピザ用チーズと混ぜ合わせる。
 - ②①にちりめんじゃこを混ぜ合わせ、12等分する。
 - ③②をラップに包み、丸く押し広げる。
 - ④③の片面に青のりをかけ、テフロン加工のフライパンで少しきつね色になる位に両面を焼く。(普通のフライパンであれば、少量の油をひいて焼く)
- ※ちりめんじゃこの代わりに、「いりごま」や「桜えび」を入れてもよい。
※しっかりかめる年齢になって食べさせてください。

ごまじゃこクッキー

材料 (10人分)
無塩バター ……100g
砂糖 ……15g
卵 ……小1個
A ちりめんじゃこ ……25g
白ごま ……小さじ1弱
B きな粉 ……60g
小麦粉 ……220g
ベーキングパウダー 小 さじ1弱



作り方

- ①バターは室温に戻す。②Aをフライパンで軽く煎る。
- ③Bは合わせてふるっておく。
- ④ボールに①を入れ、白っぽくなるまで混ぜ、砂糖を2〜3回に分けて入れる。
- ⑤溶き卵を2〜3回に分けて入れ、よく混ぜたら②を加える。
- ⑥③を加えてしっかり混ぜ、直径約5cmの棒状にまとめてラップをし、冷蔵庫で冷やす。
- ⑦十分に冷えたら5mmの厚さに切り、天板に並べ、180度のオーブンで20分焼く。

健康だより

広げよう「噛む」から始まる健康づくり



6月4日(金)から6月10日(木)までの一週間は、歯の衛生週間です。今年度は「広げよう『噛む』から始まる健康づくり」をテーマに各地で各種イベントが行われます。
噛むことは食べ物の栄養を体にとり入れるということだけではなく健康と密接な関係があります。この機会に「噛む」ことについて考えてみましょう。

問い合わせ先
健康推進課健康推進係
☎(25)7219

6月の健康情報
☎096(385)3300(24時間)

月：陥入爪(爪がくい込む病気)
火：男性の更年期障害
水：輝こう、更年期！
木：糖尿病と歯周病
金：赤ちゃんのよだれ
土/日：C型肝炎について

とき	教室内容
7月15日(木)	開講式
8月17日(火)	菊池市の健康状態、調理の基本
9月22日(水)	栄養の基礎知識、食べ物のエネルギー
10月19日(火)	食事バランスガイド
11月9日(火)	生活習慣病予防I
11月中旬～12月上旬	健康づくりのための運動(実技)
12月8日(水)	生活習慣病予防II
1月24日(月)	こころと体の健康づくり
2月10日(木)	お口の健康について
3月23日(水)	閉講式

ヘルスアップ教室に参加しませんか

食生活を中心とした健康づくりのボランティア活動を行う食生活改善推進員(ヘルスメイト)を養成するための「ヘルスアップ教室」を開催します。

とき 左表のとおり
午前9時～午後1時
※都合により、日程は変更する

歯ツッピーキッズ
3歳児健診時「むし歯なし」の子

4月14日(水)に旭志会場で、4月22日(木)に泗水会場で、4月23日(金)に菊池会場で、3歳児健診がありました。歯科検診の結果、むし歯がなかった子どもを紹介いたします。(敬称略)

旭志会場

森田 優希 (旭)	森 大翔 (旭)	坂本 萬輝人 (旭)	三池 翔大 (旭)	清田 実那 (旭)	江上 翠 (旭)
新明団地)	津留 (高永)	高永 (高永)	高永 (高永)	小原 (小原)	伊秋 (伊秋)

泗水会場

内海 翔太 (旭)	松岡 信虎 (旭)	井本 昂杜 (酒)	右田 芽愛 (酒)	望月 麻帆 (酒)	吉川 尊美 (酒)
井手 柚季 (菊)	鬼塚 小有妃 (菊)	木下 奈美 (菊)	小林 大悟 (菊)	芹川 柊斗 (菊)	仁木 湧太 (菊)
廣川 遙香 (菊)	廣川 遙香 (菊)	三川 翔夢 (菊)	出口 遙輝 (菊)	北宮 (北宮)	北宮 (北宮)

場合があります。西市民センター

対象者 菊池市内に住所があり、健康や食生活に興味のある19歳以上70歳未満の女性

定員 30人

※締め切り前でも定員になり次第、受け付けを締め切らせていただきますので、ご希望の方は早めにお申し込みください。

参加費 無料

内容 講義・実技・調理実習(試食)

申込締切 6月25日(金)

申込先 健康推進課健康推進係

献血にご協力をお願いします

とき 6月8日(火)
午前9時30分～午前11時30分
午後12時30分～午後4時

ところ 泗水総合支所

内容 400ml献血

持参物 運転免許証などの身分証明証、また献血カードを持っている人は一緒に持参してください。

または各総合支所民生課まで申し込んでください。

よく噛むことの効用

唾液が出る
唾液が出ると次のような酵素が働きます。また、唾液は食べかすを洗い流すだけでなく、むし歯菌が作り出す酸を中和したり、溶けた歯の表面を修復する働きによりむし歯を防ぎます。

ムチン 消化吸収を助け、食べ物を粘り気のある塊にして飲み込みやすくします。

アミラーゼ でんぷんを分解し消化吸収を助けます。

ペルオキシダーゼ
ガンを予防します。

リゾチーム
殺菌作用があります。

パロチン
骨や筋肉を丈夫にします。

ガスチン 亜鉛と結合して味を感じる細胞の新陳代謝を高め、味覚のはたきを敏感にします。

歯並びを綺麗にする
顎への刺激で顎が発達し歯並びが綺麗になります。

脳の発達に役立つ
顎を動かすことにより、脳の血液の循環を促し、脳の発達や脳の老化防止に役立ちます。

肥満予防になる
脳の満腹中枢が早期に満腹感の信号を受け取り、食べすぎを防ぐことができます。

顔の表情を豊かにする

顔の皮膚の下にある表情筋の動きが活発になり、豊かな顔の表情が作れるようになります。

情緒を安定させる
副交感神経の機能が活発になり、体の緊張を和らげ情緒を安定させます。

美肌・若返り効果がある
EGF(上皮成長因子)ホルモンの分泌が促進されるため美肌・若返り効果があります。

噛む回数と食事時間の昔と今

時代	一回の食事で噛んだ回数	1回の食事時間
卑弥呼(弥生時代)	3,990回	51分
源頼朝(鎌倉時代)	2,654回	29分
徳川家康(江戸初期)	1,465回	22分
徳川家定(江戸13代)	1,021回	15分
現在	620回	20分(給食)

左表から、昔は食事に集中してしっかり噛んでいたことが分かります。現在は、卑弥呼の時代の6分の1の回数しか噛んでいません。

東京消費者センターの実験によると唾液の効果は約30秒で最大になるので、一口で30回噛むとよいという結果だったそうです。噛むことの効用を引き出すためです。

一生自分の歯で食べよう

しっかりと噛むためには丈夫な歯が必要です。健康な人の噛む力を100とすると、奥歯(第一大臼歯)が無くなると平均50〜60程度にまで噛む力は低下します。

日ごろから歯みがきや噛む習慣をつけ、定期的に歯科検診を受けましょう。むし歯は骨や爪と違い再生はしません。手遅れにならないよう、むし歯が見つかったら早期に治療をしましょう。

噛む回数を増やすために

子どもには、食事の際に「早く食べなさい!」などと精神的圧迫を与えないようにすることも大切です。硬いものや食物繊維の多いものは噛みごたえがあり、自然と噛む回数が増えます。また野菜を大きめに切ったり、柔らかい食べ物には噛みごたえのある食材を混ぜたりする工夫をしましょう。

めに30回は噛んで食べましょう。※小さいころからしっかりと噛んで食べることは、顎の発達に役立ち歯並びを良くする事に繋がります。