

竹田仁香齒科南生

食事、運動、睡眠を大切に健康の三本柱

い睡眠で免疫力を高めよう

摘されています。 ・分な睡眠の必要性が指 予防対策のひとつとし 型コロナウイルス感染 また、睡眠不足は生活習慣いわれています。 になるともいわれています。病の発症リスクを高める原因

睡眠の質を高める方法

日中は適度な運動をする

ようにして、

昼夜のメリ

リをつける

慢性的な睡眠不足になると、 重なる「睡眠負債」がたまり しずつ借金のように積み 塩分控えめ♪

博

たお手軽料し回はにんじ

理ん

のご紹

にんじんのごま酢あえ

楽しく、おいしい

その 156

ドレッシングをかけたお手ります。さっと火を通したります。さっと火を通したと一緒に調理するとβ-カと一緒に調理するとβ-カ 果があるといわれています。粘膜を健康に保つなどの効あり、がんの予防ヤミ』 あり、がんの予防や皮膚・カロテンには抗酸化作用が にんじんに含ま れるβ



Cooking

今月のお料理

- ① にんじんは千切りにし、さっとゆでたら、ざるに あげて水気をきる。
- ① ①のにんじんにAを加えてよくあえる。

【材料(2人分)】 にんじん

One Point Advice

… 1本 白いりごま … 大さじ1

砂糖、しょうゆ、酢、ごま油 … 各小さじ 1 鶏ガラスープの素

… 小さじ 1/2

にんじんは少し歯ごたえを残すとおいしい♪

Calendar

Health Octorber Calendar

10月の健康カレンダー

エネルギー (1人あたり):約63kcal 塩分:約0.8g

| 子どもとお母さん【乳幼児健診】 | | | | |
|---------------------------------|--|--|--|--|
| 日 会場と受付時間 | | | | |
| ◆ 4か月・10か月健康診査 | | | | |
| 5日 鵜殿福祉センター (午前9時~) | | | | |
| ◆ 1歳8か月児健診 | | | | |
| 8日 鵜殿福祉センター (午前9時15分~) | | | | |
| ◆ 2歳歯科健診 | | | | |
| 15日 鵜殿福祉センター (午 後 1 時 ~) | | | | |
| ※詳しくは、役場みらい健康課(☎33-0355)まで。 | | | | |
| 子どもとお母さん【育児相談】 | | | | |
| 日 会場と開催時間 | | | | |
| ◆ すくすく育児相談 | | | | |
| 27日 鵜殿福祉センター(要予約) (午前9時30分~11時) | | | | |
| ◆ 子育てほっとサロン | | | | |

神内福祉センター(要予約) (午前 10 時~ 11 時 30 分)

| 鵜殿福祉センター(要予約) (午前9時30分~11時) ※詳しくは、役場みらい健康課 (☎33-0355) まで。

新型コロナウイルス感染予防対策を行ったうえで実施して います。参加者は個別通知内容を確認し、ご参加ください。 ※申込など詳しくは、役場みらい健康課 (☎33-0355) まで。

| 10 | 月の休日救急当直医 | | | |
|----------------------------------|-------------|-----------------------|-------|--|
| \Box | 病院 | 名 | 内科·外科 | |
| 4 ⊟ | 谷 地 内 科 | ☎ (23)3088 | 内 科 | |
| 11⊟ | かじの内科クリニック | ☎ (38)8010 | 内 科 | |
| 18⊟ | 笹屋内科外科 | ☎ (21)2917 | 外 科 | |
| 25⊟ | すずきこどもクリニック | ☎ (28)0111 | 小児科 | |
| 日·祝 | 紀南医師会 応急診療所 | ☎ 0597(88)1001 | 内 科 | |
| ツ 亦五寸フ担人パナリナナのブ 「ゆヨのミン豆・シ」 アノゼント | | | | |

※ 変更する場合がありますので、確認のうえ受診してください。 ※ 診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センターコールセンター (☎059-229-1199) にご相談ください。

Dentistry

うり、おもりゃく、からなお子さんやたたし、小さなお子さんや

みがちです。

む力の弱い方は窒息などを招

個人の能力にあ

スアップなどさまざまな効果進、スポーツのパフォーマン

きましょう。からしっかりと健康な睡眠がらしっかりと健康な睡眠症を予防するために、普段

大きな効果です。

成長促進、健康維持はもち

新型コロ

ナウイ

ル

ス感染

ダイエッ

美容促

疲労を取り除くことは睡眠の

肉体疲労や脳に蓄積した

適な温度・湿度にして眠り

い環境を作る

部屋を暗く、

静かにし、

快

イン飲料を控える

竹田歯科衛生士の歯の健康ひとロメモ その 176

す。特に、わずかな睡眠不足のは慢性的な免疫力低下で

が質の高い睡眠の特徴です。

眠る」、「寝起きがすっきり

「寝つきがよい」、

「ぐっ・

タバコは

るめに設定する

就寝直前の入浴温度は 起床時間を一定にする

ヒー・紅茶などの力就寝4時間前からは

 \Box

紅茶などのカフェ

い睡眠とは

疲労から心身を回復させる

睡眠の質を向上させると、

効果があります。

効果が認められています。 免疫力を高める要素として

ウイ

ルスに対する

感染症などで問題になる

今月のテーマ

減り、さらに水分で流し込感じやすいためかむ回数が感じやすいためかむ回数が感じやすいためかむ回数が感じやで素材の味を楽くかむことで素材の味を楽ります。

くかむことで素材の味も。。味付けを薄めにして、

を取り入れる。

噛む力を育てる調理の工夫

うや

レンコン)、

弾力のある

などかみごたえのある食材もの(こんにゃくやタコ)

めには、 訓練をするとよいでしょう。 る物を意識的に取って、 ある程度かみごたえのあには、4~5歳ぐらいか かむ

②繊維質の多い 材をあえて大きめに切る。 調理の工夫 ①かむ回数を増やす もの (ごぼ

達を促 段階にある幼児期のうちにか点がありますが、とくに発達 果があります。 力を高めるなどたくさんの効 む習慣を付けると、 かむ力をしっかり育てるた 気持ちを落ち着かせ集中 歯並びがよくな あごの発

歯を大切に

しょうねか

にも大人にも多くの利 くかむことは、 2020 - 10 Kiho | **12**

