



One Point Advice

ナッツは無塩のものがおすすめ♪

エネルギー（1人あたり）：約 84kcal
塩分：約 0.5g

Cooking

楽しく、おいしい
簡単料理 その188



管理栄養士
島博子

今月のお料理

ナッツで香ばしさをプラス♪

ナッツとにんじんのラペ

今回は、にんじんのラペのご紹介です。作り置きとしても便利で、粒マスタードやお好みのドライフルーツ、オレンジなどを入れてアレンジすることも可能です。また、ピーラーやスライサーを使うと簡単にきれいに切ることが出来ます。また、時短にもなり、細く切るのが苦手という方にもおすすめです。くるみなどのナッツは無塩のものがよいですが、塩味のものがない場合は、にんじんに振る塩の量を調節しましょう。

【材料（2～3人分）】

にんじん … 1本
塩 … 小さじ1/4
お好みのナッツ … 約 20g
はちみつ … 小さじ1
酢 … 大さじ1弱
A オリーブオイル … 小さじ1
(粗挽き) こしょう … 少々

【作り方】

- ① にんじんは細切りにし、塩を加えてもみ、15分ほど置く。
- ② ナッツはめん棒などでたたいて、小さく砕いておく。
- ③ ボウルに①、②、Aを入れて混ぜ合わせる。

Calendar

Health June Calendar

6月の健康カレンダー

6月の休日救急当直医

日	病 院 名	診療科目
4日	かじの内科クリニック	内 科
	西久保内科クリニック	内 科
11日	笹谷内科外科	外 科
	谷口クリニック	内・外科
18日	ましようクリニック	内 科
	協立内科外科医院	内・外科
25日	すずきこどもクリニック	小児科
	相野谷診療所	内 科

※ 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。

子どもとお母さん（会場：鶴殿福祉センター）

日	内 容 と 開 催 時 間
5日	4か月児健診 10か月児健診 午 前 9 時 ～
8日	1歳2か月児歯科健診 1歳8か月児健診 午 前 9 時 ～
9日	パパママ教室 午後7時～8時30分
13日	7・8か月離乳食教室 午前9時30分～11時
15日	2歳6か月児歯科健診 午後1時15分～
16日	3歳児健診 午後1時～
28日	子育てほっとサロン 午前10時～11時30分

※要予約：詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。

子どもとお母さん（会場：子育て支援センター）

日	内 容 と 開 催 時 間
9日 23日	育児相談 午 前 1 0 時 ～ 1 1 時

※詳しくは、子育て支援センターまで（☎32-4688）まで。

◎歯の面に対しては 90 度



歯の面に対して直角（90度）にあてます。1か所につき20回を目安に小刻みに動かします。

◎裏側の歯と歯茎の間は 45 度



歯と歯茎の境目に向けて歯ブラシをあて、歯周ポケットを毛先で軽くマッサージするような感覚でみがきましょう。



裏側は歯と歯茎の境目に向けて斜め（45度）にあてます。



歯と歯の間は、デンタルフロスや歯間ブラシを使いましょう。

受けましょう。

◎定期的な歯科健診

歯と口のメンテナンスのため、かかりつけの歯科医を持ち、半年に1度は定期健診を受けましょう。

◎正しい歯みがき習慣

上のみがき方を参考に、鏡を使用し口の中を観察しながら、1日3回、食べた歯みがきの習慣をつけましょう。また、歯ブラシは1か月に1回を目安に交換しましょう。

◎よく噛んで食べる

よく噛むことは口の周りの筋力アップになり、老若男女問わずとても大事な健康法です。口をよく動かすために、口腔体操や人との会話、カラオケなどもおすすめです。

「オーラルフレイル」とは「硬いものが食べにくくなる」「むせることが多くなる」など年齢とともに口の機能が低下した状態のことです。最初はささいな衰えと軽視してしまうかもしれませんが、硬いものが食べられな

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」 手に入れよう長生きチケット 歯みがきで

今月のテーマ

竹田歯科衛生士の歯の健康ひとメモ
その197



竹田 仁香 歯科衛生士

Health