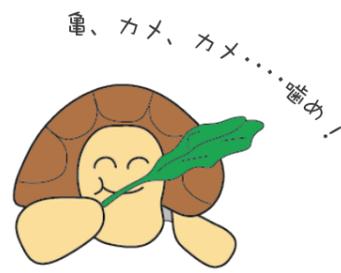


6月4日～10日は歯と口の健康週間

# よく噛むことはメリットだらけ



**紀** 宝町といえばウミガメ！亀、カメ、カメ、カメ、カメ、噛め!!  
よく噛んで食べることは、体にいいことばかりです。一口につき、30回噛むことを目安に、口に入れる量を減らす、固いものを食べるといった工夫で、よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。



- ① 歯並びをよくする**  
あごの成長を促すとともに舌の内側から歯を均等に押し出して、きれいに歯が並ぶための土台を作ります。  
また、よい歯並びはきれいな発音にもつながります。
- ② 消化をよくする**  
よく噛むことで、食べ物が口の中ですりつぶされ、唾液に含まれる強力な消化酵素と混ぜり合い、消化吸収されやすくなり、胃の負担も軽減されます。
- ③ 素材の味が生き返る**  
ご飯や生野菜、薄味の料理でもよく噛むと、うま味が増します。
- ④ 脳の活性化**  
奥歯でしっかり噛むことで脳の血流をよくし、頭がさえます。子どもは学力アップ！大人は集中力アップ！中年以降は、認知症の予防、改善にも期待できます。
- ⑤ 肥満防止**  
よく噛んで時間をかけて食べると、脳の満腹中枢が刺激され「しっかり食べた」と脳が満足するため、食べすぎを防ぎ、肥満を防止します。

噛めなくなるこの原因の多くは「歯周病」「むし歯」入れ歯の不具合」などです。半年に1回を目安に歯科健診を受けましょう。また、気になることがあったらためらわず歯医者さんに相談しましょう。

**Cooking** 楽しく、おいしい簡単料理♪ その200

管理栄養士 信田 博子

今月のお料理  
うまみがギュッ♪

## しのだに 信田煮

**今**回は、信田煮のご紹介です。具材や油揚げのうまみがしみた一品で、あっさりしていますが、食べ応えがあります。豆腐はたんぱく質が豊富な食材ですが、製法によりエネルギーやたんぱく質、鉄分が多いのは木綿、カリウムやビタミンB1、B6などが多いのは絹ごしです。焼いたり炒めたりする場合は木綿、冷奴やサラダには絹ごしが向いています。少しでもカロリーを減らしたい場合は絹ごしなど、使い分けてもよいですね。

### 【作り方】

- 油揚げはさっと湯通しし、端に切れ目を入れ、袋状にする。
- 人参は長さ2cmの千切り、玉ねぎはみじん切り、ひじきは水で戻し、ねぎは小口切りにする。
- ポウルにひき肉、豆腐、②を入れてよく混ぜる。
- ①に③を均等にに入れていく。すべて入れ終わったら、口をつまようじで止める。
- 鍋にAを入れて煮立ったら、④を並べて落とし蓋をし、ときどき向きを変えながら弱火で約15分煮る。火を止め、そのまま10分ほど放置する。

料理作成：きぼう食の会

One Point Advice  
煮た後に10分放置するのがポイント♪

エネルギー (1人あたり): 約241kcal  
塩分: 約0.7g

### 【材料 (2人分)】

鶏ひき肉	… 100g	濃口しょうゆ	… 大さじ 1/2
絹ごし豆腐	… 50g	みりん	… 大さじ 1/2
油揚げ (小)	… 5枚	酒	… 大さじ 1/2
人参	… 50g	砂糖	… 小さじ 1/2
玉ねぎ	… 1/4個	水	… 50ml
芽ひじき (乾燥)	… 1g	塩	… 少々
青ねぎ	… 1/2本		

## 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
2日	西久保内科クリニック かじの内科クリニック	内科
9日	笹屋内科外科 和田医院	外科
16日	くろしお耳鼻咽喉科 大石産婦人科医院	耳鼻咽喉科 産婦人科
23日	ましようクリニック 尾辻内科クリニック	内科
30日	すずき子どもクリニック 荒坂診療所	小児科 内科

※変更する場合がありますので、事前に電話連絡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。  
※相野谷診療所の休診日は6月14日(金)です。

### 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
3日	4か月児健診 午前9時～
11日	10か月児健診 午前9時～
11日	7・8か月離乳食教室 午前9時30分～
13日	1歳2か月児歯科検診 午前9時～
13日	1歳8か月児健診 午前9時～
20日	2歳6か月児歯科健診 午後1時15分～
21日	3歳児健診 午後1時～

※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
14日	育児相談 午前10時～11時
28日	育児相談 午前10時～11時

※詳しくは、役場みらい健康課 (☎33-0355) まで。

### 介護予防事業 (対象：65歳以上の方)

日	会場と開催時間
◆チェアエクササイズ	
5・12・26日	まなびの郷 午前9時15分～10時15分
7・14・21日	大里多目的集会施設 午前9時15分～10時15分
◆まちかどエクササイズ	
5・12・26日	まなびの郷 午前10時30分～11時30分
7・14・21日	神内福祉センター 午前9時15分～10時15分 午前10時30分～11時30分
◆スポーツボイス(しっかりコース)	
4・18日	まなびの郷 午前9時30分～10時30分 午前10時45分～11時45分
◆スポーツボイス(ゆったりコース)	
11・25日	まなびの郷 午前9時30分～10時30分
◆プールを利用した介護予防事業水中ウォーキング	
①5・19日	ピーアップ新宮 午前11時～午後3時
②12・26日	ピーアップ新宮 午前11時～午後3時

※送迎バスについては、①は鶴殿方面のルート、②は井田・相野谷方面のルートを走行します。

### 介護予防事業 (対象：65歳以上の方)

日	会場と開催時間
◆小さなボールをつかった健康運動教室	
6日	鶴殿地域交流センター 午前9時30分～10時30分 午前10時30分～11時30分
13日	中村多目的集会施設 午前10時～11時
19日	成川生活改善センター 午前10時～11時
20日	平尾井生産活動センター 午前10時～11時
26日	鮎田構造改善センター 午後1時30分～2時30分
27日	井田公民館 午前10時～11時
◆スマイルヨガ	
5・12・19・26日	神内福祉センター 午前10時～11時
6・13・20・27日	まなびの郷 午前10時～11時
7・14・21・28日	鶴殿福祉センター 午前10時～11時

※介護予防事業は全て予約が必要です。詳しくは、役場みらい健康課 (☎33-0355) まで。