

今月のテーマ

11月8日は「いい歯の日」・11月は「8020推進月間」
ハチマルニイマル

8020運動を知っていますか？

8020運動とは、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。健康で豊かな生涯を送るためには、自分の歯がよく噛んで食べることが大切です。20本以上の歯があれば、さまざまな食べ物をしっかり噛み、食事を楽しむことができます。

また、よく噛んで食べることは、食べ物を消化しやすくするだけでなく、全身の健康維持にもつながります。

よく噛むことの効果

①唾液は天然の万能薬

よく噛むことで唾液の分泌量が増え、唾液中の消化酵素（アミラーゼ）が食べ物の分解を助けます。その結果、消化効率が高まり、栄養の吸収が促進されます。

また、ゆっくり食べることでも満腹中枢が刺激され、食べ過ぎ防止や肥満予防にもつながります。さらに、唾液には口の中の細菌を洗い流す「殺菌作用」があり、歯周病やむし歯を予防します。

②脳の活性化

よく噛むことで脳への血流が促され、集中力や記憶力の維持につながります。また、ストレスの軽減や心身のリラックスにもつながる

ほか、認知機能の維持にも役立つといわれています。

噛む習慣づくりのポイント

①歯や入れ歯を整える

定期的に歯科を受診し、むし歯や歯周病の治療、クリーニング、入れ歯の調整などを行いましょう。抜けた歯も放置しないことが大切です。

②「よく噛もう」と声かけ

特に成長期の子どもには、日ごろから声をかけることで、よく噛んで食べる習慣を身につけることが大切です。

③よく噛む食材を選ぶ

硬めの食材や噛みごたえのあるおやつなどを取り入れ、自然と噛む回数が増える食事を心がけましょう。



管理栄養士 塩田

今

回はブロッコリーとコーンの中華スープの紹介です。

作り方はとても簡単で、冷凍野菜を使えば包丁を使わずに作ることができます。塩分は1杯あたり1g以下で、コーンの風味がきいていて、具だくさんにするのも減塩につながります。

ブロッコリーは野菜の中でもたんぱく質量が多く、ビタミンCや食物繊維も豊富です。栄養価の高い旬の時期に、ぜひ食卓に取り入れてみましょう。

Cooking

楽しく、おいしい
簡単料理 その229

今月のお料理

冷凍食材でも作れる簡単スープ♪

ブロッコリーとコーンの中華スープ

料理作成：きほう食の会



One Point Advice

減塩はコツコツ少しずつがとても重要♪

エネルギー（1人あたり）：約53kcal
塩分：約0.8g

【材料（2人分）】

ブロッコリー（冷凍可）… 60g
コーン（冷凍・缶など）… 60g
水 … 240ml
鶏がらスープの素 … 小さじ1強
片栗粉 … 小さじ2
水 … 大さじ2

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房にわける。冷凍を使う場合はそのまま使うか、解凍してから小房にわける。
- ② コーンは、冷凍の場合はそのまま、缶の場合は汁気を切って使う。Aを混ぜておく。
- ③ 鍋に水、鶏がらスープの素を入れて火にかけ、①、②を加えて煮る。沸騰して2分ほど煮たら、Aをいれ、とろみをつける。

Calendar

Health November Calendar

11月の健康カレンダー

11月の休日救急当直医

日	病 院 名	診療科目
1日	すずきこどもクリニック	小児科
	みやきりハビリテーションクリニック	整形外科
3日	井 本 医 院	内 科
8日	くろしお耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科
	西久保内科クリニック	内 科
15日	ましようクリニック	内 科
	原 田 医 院	内 科
22日	くろしお耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科
	協立内科外科医院	内・外科
23日	まつうらクリニック	内 科
29日	笹屋内科外科	外 科
	和 田 医 院	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ありません。
※ まつうらクリニックは内科のみで15歳以上。

子どもとお母さん（会場：御浜町福祉健康センター）

日	内 容 と 開 催 時 間
26日	4か月・10か月児健診 午後1時～

子どもとお母さん（会場：きほう健康ぶらざ）

日	内 容 と 開 催 時 間
19日	3歳児歯科検診 午後1時15分～

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
13日	育児・栄養・歯みがき相談 午前10時～11時
25日	こども歯みがき相談 午後2時45分～3時45分

※ 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）※要予約

【予約先：社会福祉協議会（☎32-0957）】

日		会 場 と 開 催 時 間	
◆ チェアエクササイズ			
4・11・25日	鵜殿福祉センター	午前9時 15分～ 10時 15分	
6・13・20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			
4・11・25日	鵜殿福祉センター	午前10時 30分～ 11時 30分	
6・13・20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)			
17日	鵜殿福祉センター	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)			
10・24日	鵜殿福祉センター	午前9時 30分～ 10時 30分	

※ スマイルアップ・スマイルヨガの日程は、社会福祉協議会へお問い合わせください。

介護予防事業（対象：65歳以上の方）※要予約

【予約先：きほう健康ぶらざ（☎29-3511）】

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		
5日	きほう健康ぶらざ	午前9時30分～10時30分 午前10時30分～11時30分
12日	中村多目的集会施設	午前10時～11時
18日	成川生活改善センター	午前10時～11時
19日	平尾井高齢者生産活動センター	午前10時～11時
25日	鮎田構造改善センター	午後1時30分～2時30分
26日	井田公民館	午前10時～11時
◆ プールを利用した介護予防事業水中ウォーキング		
①4・18日	ピーアップジグウ	午前11時～午後1時
②11・25日		

※ 送迎バスは、①は鵜殿・成川方面、②は井田・神内・相野谷方面のルートです。