

6月4～10日は「歯と口の健康週間」



6(む)4(し)にちなんで虫歯予防デーとしていた6月4日から1週間を「歯と口の健康週間」としています。
厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が連携して毎年実施しており、各市町が共催し様々な取り組みが行われています。
尾道市では今年は終わってしまいましたが、6月7日に市民の未就学児を対象に歯っぴーフェスティバルが開催されたようです。

歯の力、口の役割とは？

- 「食べる(食べ物をかみ砕く)」
しっかり噛めるとおいしく食べることができ、栄養の吸収もよくなります
- 「話す(発音を助ける)」
歯がそろっていると唾液がよく出て、明瞭な発音で会話を楽しめます
- 「表情を作る」
よく噛むこと、楽しく話すことはお口周りの筋トレにもなり、若々しい表情になります
- 「からだの姿勢やバランスを保つ」
歯がそろっていると噛むバランスもよく、からだのバランスも保たれます



歯も口も使わなければ衰えます、噛む習慣をつくりましょう



噛まない食べ方のサイクル



よく噛むといいこと沢山



よく噛むためのポイント

歯の健康づくりのために特に必要な栄養素

日本人の食事はカルシウムがまだまだ不足していますが、丈夫な歯をつくるためには、カルシウムやリンなどのミネラルのほかに、良質のたんぱく質やビタミンA、C、Dなども必要です。食事はいろいろな食品を組み合わせ、バランスの取れたものにしましょう。



旬の食材でクッキング☆

きゅうり



多く含まれる栄養素

- カリウム
- ビタミンK
- ビタミンC
- 食物繊維

効果

- むくみ改善
- 美肌効果
- 降圧作用
- 便秘予防

きゅうりと切干大根のピリ辛ナムル

材料(約4人分)

きゅうり	1本
切干大根	40g
さきいか	40g
★めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ2
★ごま油	小さじ1
★豆板醤	小さじ1/2
★白ごま	適量



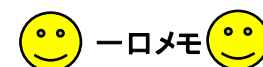
栄養成分(1人前)

エネルギー	80kcal
たんぱく質	5.1g
脂質	1.4g
食塩	0.7g
食物繊維	2.7g

<作り方>

- ① 切干大根は水で10分程度戻したら、水気を絞って食べやすい長さに切る。きゅうりはせん切りにし、さきいかは食べやすい細さにさく。
- ② ★をよく混ぜ合わせる。
- ③ ②に①を加えて全体をよく混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛りつけて完成。

シャキシャキとした歯ごたえを楽しめる一品です♪



飲み物に含まれる砂糖の量

気温が高くなり、冷たい飲み物がおいしく感じる時期になりましたね。
世界保健機関(WHO)では、砂糖の量を総エネルギー量の5%未満(成人で1日約25g)に抑えることを推奨しています。
砂糖の過剰摂取は肥満や虫歯の要因になります。飲み物に含まれる砂糖の量に注意してみましょう！
おすすめは無糖の飲み物です。水やお茶、ブラックコーヒー、炭酸水等があります。



スティックシュガー1本＝砂糖3g

※商品によって砂糖の量は異なる場合があります
栄養成分表示を確認してみましょうコーラ
(1本500ml)

×19本分＝57g

スポーツドリンク
(1本500ml)

×10本分＝30g

100%濃縮還元ジュース
(1パック200ml)

×7本分＝21g

100%野菜ジュース
(1パック200ml)

×3本分＝9g

カフェオレ缶コーヒー
(1缶190ml)

×6本分＝18g

参照:厚生労働省

栄養科

