

ヘルシークッキング

食生活改善推進会だより

豚肉の梅ソースかけ

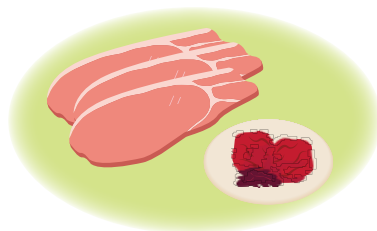


材料(4人分)

- 豚ロース(しょうが焼用)12枚(約300g)
- 塩・こしょう少々
- 小麦粉 1/2カップ
- サラダ油大さじ1
- 梅干し3個(30g)
- 酒大さじ1・1/2
- みりん大さじ1・1/2
- しょうゆ大さじ3/4
- サニーレタス適量

作り方

- ①レタスは適当な大きさにちぎる。
- ②梅干しは種を除いて包丁でたたき、酒、みりん、しょうゆを混ぜ合わせて電子レンジで1~2分加熱する。
- ③豚肉は塩・こしょうをして薄く小麦粉をまぶす。
- ④フライパンにサラダ油を入れ、豚肉を並べ入れる。両面に焼色がつくまで焼く。
- ⑤器に豚肉、レタスを盛り付け、②の梅ソースをかける。



一人当たりの栄養価

エネルギー	310kcal	脂質	17.7g
たんぱく質	16.2g		

健康は「歯」から



6月4日〜6月10日は歯と口の健康週間です。是非この機会に自分の歯の健康管理を見直し、むし歯や歯周病の予防に努めましょう。歯を失う原因のほとんどは、むし歯や歯周病によるものです。歯の健康をいつまでも保つことは、からだ全体の健康を守ることにつながります。今回は歯周病に焦点をあててお話しします。

●歯周病って何？

「歯周病」とは、歯と歯茎

の隙間である歯周ポケットにたまった歯垢や歯石に含まれる細菌が、歯肉に炎症を起こし、やがて歯を支える骨を溶かしてしまふ病気です。歯周病は自覚症状が少ないため、気付かずに悪化することが多く、最終的には歯が抜けてしまうことがあります。

●歯周病は生活習慣病と関係しています

歯周病菌は、腫れた歯肉から血管の中に入り込みます。その大部分は体の免疫にて死滅しますが、一部の歯周病菌は生き延びて動脈硬化を進め、結果的に心筋梗塞や脳卒中等を引き起こしやすくなります。また、歯周病菌が血糖値を下げる働きがあるインスリンをつくりにくくすることともわかっており、血糖コントロールを困難にすることもいわれています。

●歯周病を予防しましょう

①セルフケア(毎日の家庭でのお手入れ)
 予防の第一歩は毎日の歯磨きです。歯磨きは朝・昼・晩の毎食後と就寝前の計4回

●歯の健康のために

保健センターでは歯が生え

の隙間である歯周ポケットにたまった歯垢や歯石に含まれる細菌が、歯肉に炎症を起こし、やがて歯を支える骨を溶かしてしまふ病気です。歯周病は自覚症状が少ないため、気付かずに悪化することが多く、最終的には歯が抜けてしまうことがあります。

●妊婦さんは一度歯科検診を!

妊娠すると、女性ホルモンの分泌量が増加し、つわりによる食生活・歯みがきなどの生活習慣の変化や、免疫力の低下など口の中の環境が変化することによって歯肉炎や出血などが起こりやすくなります。これら歯周病は早産や低出生体重児のリスクを高めます。重度の歯周病ではこれらのリスクが約2倍になるとい

磨くのが理想的です。眠っているときは細菌が増えやすいため、就寝前の歯磨きがとても重要になります。補助的な器具として、デンタルフロスや歯間ブラシが有効です。

②プロフェッショナルケア(歯科医師によるプラークコントロール)

「100%磨けた」と思っている人も、歯と歯の間や歯と歯茎の境目には歯垢が残っている人がほとんどです。歯垢が唾液の中のカルシウム分です。歯石は細菌のすみかとなりやすく、歯茎を刺激して炎症を悪化させます。歯石は歯ブラシでは落とせませんので定期的には歯科医師によるチェックを受け歯石を取りましょう。

また、20歳以上の人はすこやか相談(毎月第2金曜日に実施)にて生活習慣病に関する相談や歯科相談も受け付けています。

そして40歳以上の人は市内の医療機関にて歯周病検診を受けていただくと、元気づくりポイントが付与されます。この機会に是非検診を受けてみてはいかがでしょうか。

保健センター ☎(928)2000
 元気づくり課 保健師