

ブロッコリーの薬膳ソース



材料(4人分)

- ブロッコリー..... 300g
- 人参..... 30g
- 長ねぎ(みじん切り)..... 大さじ1/2
- しょうが(みじん切り)..... 小さじ1
- ごま油..... 小さじ1
- 砂糖..... 小さじ1
- しょうゆ..... 大さじ1
- 酢..... 大さじ1
- いりごま..... 大さじ1
- 七味唐辛子..... 少々

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分けて茹でる。人参は薄くいちょう切りにして茹でる。
- ②長ねぎ・しょうがはみじん切りにし、カッコの材料と混ぜ合わせる。
- ③器にブロッコリーと人参を盛り、②をかける。(好みで七味をかける。)

一人当たりの栄養価

| | | | |
|-------|--------|----|------|
| エネルギー | 28kcal | 脂質 | 2.0g |
| たんばく質 | 5.0g | 塩分 | 0.7g |

ヘルシーおやつ教室

問い合わせ 元気づくり課(保健センター)
☎(928)2000 ☎(928)7143
✉genki@city.dazaifu.lg.jp

普段何気なく買っているおやつを自分で作ってみませんか。添加物のない素朴な味、市販よりも少ない砂糖でおいしいおやつを作ります。

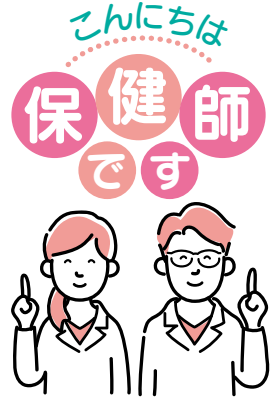
- メニュー
- ・ヨーグルトババロア
 - ・抹茶と豆の蒸しケーキ
 - ・クルミ入りわらび餅

日時 6月22日(木)
午前10時～午後1時
場所 いきいき情報センター2階調理室
対象者 市民
定員 30人(先着順)
参加費 300円
持ってくるもの エプロン・ふきん(食器用・台ふき用)各1枚・三角巾
申込締切 6月15日(木)
託児あり(要予約、先着順)

※食生活改善推進会の皆さんによる教室です。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。8020(ハチマルニイマル)とは、厚生労働省と日本歯科医師会が推進している「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。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。今回

妊娠期から始まる
8020(ハチマルニイマル)



は、妊娠期と乳幼児期の歯の健康についてお話しします。

●妊娠期

妊娠中は女性ホルモンの分泌量が増加、免疫力が低下するなど、口の中の環境が変化し、歯肉炎の腫れ、出血などが起こりやすくなります。つわりによる歯磨き不足や1回の食事が減り、食事回数が増えて口の中が酸性に傾き、むし歯になりやすい環境になります。重度の歯周病は、早産や低出生体重児のリスクを高める可能性があります。妊娠が分かったら痛みや目立った異常がなくても歯科健診で早期発見することが大切です。母子健康手帳には、妊娠中の歯の状態を記録できるページがあります。歯科健診に持っていく記入しましょう。赤ちゃんの歯の形成は胎児期から始まっています。生

まれてくる赤ちゃんのためにもお母さんの口腔健康管理が大切です。

●乳幼児期

生まれたばかりの赤ちゃんは歯が生えていませんが、あごの中では歯が成長しています。子どもの歯を清潔に保ちむし歯から守るためには、歯が生える前からのトレーニングも必要です。【歯が生える前】口に触れることを慣らす練習から始めましょう。口の周りをガーゼで拭き、口の中を指で触ります。指しゃぶりやおもちゃ舐めもトレーニングです。【歯が生えてきたら】7～8カ月頃に下の前歯から生えてくることが多いです。時期や順番には個人差があります。生え始めのケアは、ガーゼなどでの拭き取りで十分です。感触に慣れるよう歯ブラシを持たせてカミカミ遊びをしましよ

う。喉を突きささない形状を選び、絶対に目を離さないようにしましよ。

1歳頃になると上下前歯4本ずつ生えてきます。1日1回仕上げ磨きをしましょう。コツは「驚かせない・痛くしない・怖くしない」です。いきなり歯ブラシを口に入れず、お口の周りや唇を触ってサインを送りましょう。上の前歯の間の筋を歯ブラシが触れると痛みが生じて嫌がります。指でガードしましょう。仕上げ磨きをする人は優しい顔で歌ったりしながら接しましょう。

8020は、お母さんのお腹の中にいるときから始まっています。楽しく充実した食生活を送るためには、妊娠を含めて生まれてから生涯全てのライフステージで健康な歯を保つことが大切です。

子育て支援課 保健師

| 6月の相談 | 日時 | 問い合わせ | |
|-----------------------------|------------------|----------------------|-----|
| すこやか相談 (健康栄養相談) | 9日(金) 9:30～12:00 | 元気づくり課 ☎(928)2000 | 要予約 |
| 高齢者のためのすこやか相談 (健康・口腔・栄養) | 9日(金) 9:00～11:30 | 高齢者支援課 ☎(929)3210 | |