

# ヘルシークッキング

食生活改善推進会だより

## ヨーグルトババロア



### 材料(4人分)

- 〔粉ゼラチン…………… 5g
- 〔水…………… 大さじ2
- 牛乳…………… 100 cc
- 砂糖…………… 30g
- プレーンヨーグルト…………… 150g
- 季節の果物…………… 適量

### 作り方

- ①ゼラチンは水に振り入れてふやかしておく。
- ②鍋に牛乳、砂糖を入れ、弱火にかける。沸騰する前に火からおろし、①のゼラチンを入れて溶かす。粗熱をとる。
- ③ヨーグルトを加えてよく混ぜ、水でぬらした型に流し入れ、冷やし固める。
- ④固まったら器に盛り、果物を添える。

### 1人当たりの栄養価

エネルギー	72kcal	脂質	2.1g
たんぱく質	3.4g	塩分	0g

## 夏野菜を使った料理教室

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

- メニュー**
- ・ラップで作る簡単キンパ
  - ・ゴーヤのナムル
  - ・とうもろこしの中華スープ
  - ・すいかの二色ゼリー

**日時** 8月18日(金)  
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** 500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** 8月10日(木)  
託児あり(要予約、先着順)

※申し込みでは氏名・住所・電話番号  
託児ありの場合はお子さんの年齢をお伝えください。  
※食生活改善推進会の皆さんによる教室です。



おおよそ20本以上の歯があれば、硬い食品でもほぼ満足に噛めることが分かっています。子どもから大人まですべての世代がむし歯や歯周病をしっかり予防し、できるだけ歯を失わないように心がけることが大切です。

●**歯周病とは**  
細菌が歯茎に炎症を起こし、徐々に周りの組織を破壊していく感染症です。痛みなどが少なく気づかないうちに進行します。出血などの後、歯が自然と抜け落ちるほどの重症になることがあります。全年代で歯周病は増加傾向にあります。

### ●歯周病の自覚症状とセルフチェック

- 朝起きた時に、口の中がネバネバする
  - 歯みがきのときに出血する
  - 硬いものが噛みにくい
  - 口臭が気になる
  - 歯肉がときどき腫れる
  - 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができた
  - 歯がグラグラする
  - 45歳以上の人
  - 喫煙者
  - 妊娠中
  - 糖尿病にかかっている人(※)
  - 歯のみがき方が悪い人
- ↑歯周病が起こりやすい人です。定期的に歯科検診を受けましょう。

↑1つでも当てはまると歯周病の可能性があります。歯科医療機関で検査を受けてみましょう。

※歯周病と糖尿病を合併すると重症化しやすい？ 糖尿病は免疫機能の低下や口の乾きを起こします。口腔内が乾くと歯周病菌が増殖しやすく、免疫機能が落ちていると歯茎の炎症も進行しやすいです。さらに、歯周病菌は血糖値を下げるホルモンであるインスリンの働きを低下させ、糖尿病が進行しやすくなります。この悪循環に陥らないために、同時に治療・予防していくことが大切です。

●**歯周病予防のためにできること**  
歯ブラシの選び方は？ ヘッドは小さめで持ちやすいもの、毛の固さはやわらかめから普通のものを使いましょう。1カ月が交換の目安です。  
持ち方は？ ペンを持つように軽く握りましょう。グーの手で握ると、力が入りすぎてしまいます。  
磨き方は？ 歯と歯茎の境目を重点的に磨きましょう。毛先をななめ45度の角度であて、歯茎を



元気づくり課 保健師

マッサージュするように磨きましょう。デンタルグッズを使いましょう。デンタルフロスや歯間ブラシを定期的にご利用して、歯と歯の間を掃除しましょう。

●**歯科検診を受けましょう**  
40歳、50歳、60歳、70歳の節目の年齢になる人へ5月末に歯科検診受診券を郵送しています。  
**実施期間** 6月1日～令和6年2月29日  
**料金** 500円  
**場所** 市内の歯科検診実施医療機関  
**事前予約** 必要。受診する医療機関に電話してください。  
持つてくるもの 受診券と本人確認書類(保険証など)、料金  
※生活保護を受給する人は無料券を発行しますので、受診前に保健センターに来てください。

8月の相談	日時	問い合わせ	
すこやか相談 (健康栄養相談)	11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)	11日(金) 9:00～11:30	高齢者支援課 ☎(929)3210	