

今号から、健康的な食生活のお手伝いをする「食生活改善推進員」の皆さんに、手軽に作れるおいしくて健康的な料理を紹介してみたいと思います。みなさんも作ってみてはいかがですか？

今回ご紹介する料理は、私たちの身体に大切な食物繊維を豊富に含んでいる「クッキーセサミバー」です。ここで食物繊維について説明します。

クッキーセサミバー(4人分)

薄力粉	100g
無塩バター	90g
ビスナッツバター(無糖)	90g
砂糖	50g
牛乳	50g
コーンフレーク	30g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
黒ごま	少々
サラダ油	少々



クッキーセサミバーの焼き上がり

食生活改善 推進員からの ヘルシー クッキング

おすすりめ

保健のまど



③

正しい歯の手入れ方法を身につけましょう

6月4日は「ムシ歯予防デー」です。この日に保育所や幼稚園、小学校では、幼児および児童らに歯磨き指導が行われます。これに対して大人は、歯科健診や歯磨き指導などを受ける機会が少なく、歯が痛くなったり、歯ぐきから血が出たりするなどの症状が出てから、やっと歯科医院で診察や指導を受ける人が多いようです。

厚生省が「8020運動」を提唱していますが、これは80歳になっても20本の自分の歯を残そうというものです。20本の歯がないと上下の歯がかみ合わず、ものをかむことができません。よく出来た入れ歯でも自分の歯とは違います。食生活を楽しいものにするためには自分の歯は欠かせません。

自分の歯を高齢になっても残すには、

- ・バランスのとれた食事を取ること
- ・口の中をきれいにしておくこと

が大切です。毎日歯を磨いたり、自分で点検したりしても、年に1〜2回は専門家にチェックしてもらいましょう。

市では、市民健診にあわせて歯科健診も行っています。会場や時間によって実施できないことがありますのでご注意ください。歯や歯ぐきの点検だけでなく、歯磨き指導も行っておりますので、お気軽にご利用ください。いつもでもおいしく食べることがは人生をより楽しいものしてくれるでしょう。



介護教室に参加してみませんか

寝たきりや、障害者を家庭で介護するための技術や知識を分かりやすく指導する介護教室が行われます。興味のある方、勉強してみたい方はどなたでもお気軽にどうぞ。

□とき 7月6日(木)と8日(土) 午前9時30分〜午後2時

□ところ 特別養護老人ホーム「かんばら」

□定員 20名(定員になり次第締切り)

□内容

・1日目：講義「老人の健康管理について」「高齢者の食事について」

・2日目：介護の実技講習

□申込み 6月23日(金)までに、社

お買物、ご用命は市内で

♥ 健康へのお手伝い ♥

元気、バンザイ。(新発売)

子供でも飲みやすいシロップ状のドリンクです。クローラ多量体N-1.3グルカンベースに、健康の維持に欠かせない栄養素ビタミンB2・B6・C・カルシウムをバランスよく配合したリンゴ味・ヨーグルト味の天然健康飲料です。

♥ご相談ください。風邪をひきやすい子・皮膚の弱い子・元気がない子

クロスタニ特約店

デリカ家

長崎県店

長崎川店

(24)7936

(26)2890

♥ あなたの安心を企画する ♥

有限会社

樋口保険企画

安心
にいたる

☎ (0250) 22-6774

営業事務所 新津市北上3丁目12番6号

ファクシミリ (0250) 24-9110

本部 ☎ 956 新津市金沢町3丁目7番20号