

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い健康的な料理を紹介してもらいます。みなさんが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富んでいる「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
ビーナッツバター(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できあがり

- 申込み 6月23日(金)までに、社
- ・2日目:介護の実技講習
- ・1日目:講義「老人の健康管理制度について」「高齢者の食事について」

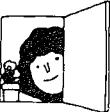
お手伝いをする「食生活改善推進員」の皆さんに、手軽に作れるおいしい健康的な料理を紹介してもらいます。みなさんが作ってみてはいかがですか?

食生活改善 推進員からのヘルシーウツキシング

みすすめ

保健のまど

正しい歯の手入れ方法を身につけましょう



③

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なわれます。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「80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はず、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しまっても残すには、

- ・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。会場や時間によつ

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。いつまでもおいしく食べるこことは人生をより楽しいものにしてくれるでしょう。



介護教室に参加してみませんか?

介護教室に参加してみませんか?

介護教室に参加してみませんか?

お買物、ご用命は市内です

♥ 健康へのお手伝い ♥

元気、パンザイ。(新発売)

子供でも飲みやすいシリップ状のドリンクです
クロロラ多糖体N-1、グルカンをベースに、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・元気のない子



クロスタニン特約店 デリカ家

長崎屋店 萩川店

(24)7986 (25)2890

♥ あなたの安心を企画する ♥

桶口保険企画

安心
にいかがでナーフー^ク
(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