

健康増進計画推進キャラクタ

ケバウレジャー お役立ち情報

お口の健康編

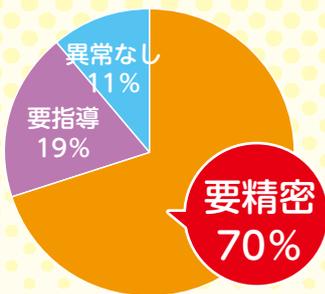
今年度40・50・60・70歳になる方！

歯周病検診 が始まりました！

歯周病検診結果(令和2年度)

昨年度の歯周病検診受診の結果、**7割の方が要精密**(歯周病の詳しい検査が必要)と判定されました。

そのうちの**8割以上の方は歯周病の自覚がない**ことがアンケートから分かっています。



症状を自覚する前に進行していることが多い歯周病。糖尿病や心臓病など全身の健康とも関連が深いと言われています。
この機会にぜひ受診を！



- ◆実施期間 令和3年6月1日～7月31日
- ◆検診会場 南九州市内協力歯科医院
- ◆受診料 **無料**

【問い合わせ】
知覧保健センター
Tel.0993-58-7221

食改さんのすこやかお薦めレシピ



キャベツのかみかみ和え

栄養士から

白ごまやかつお節の風味が良く、かめばかむほど食材のおいしさを感じられる一品です。高齢者や幼児向けには、長めにゆでるなど工夫しましょう。

栄養価 1人分 ●エネルギー 36kcal ●脂質 0.9g ●タンパク質 1.8g ●食塩相当量 0.5g

こんにちは。“食改”です!!
川辺地域の食生活改善推進員より、『キャベツのかみかみ和え』をご紹介します。

材 料 (4人分)	キャベツ	150g	酢	小さじ2
	ニンジン	60g	砂糖	小さじ1
	きゅうり	80g	白ごま	大さじ1/2
	塩	少々	かつお節	2g
	みそ	小さじ2		

作り方

- ① キャベツは一口大サイズに切り、ニンジンは細切りにする。キャベツ、ニンジンは湯通しして水けを絞る。
- ② きゅうりは薄い輪切りにして塩もみして、水けを絞る。
- ③ ボウルにみそ、酢、砂糖を入れ、白ごまを指ですりつぶしながら加える。
- ④ ③に①②の野菜、かつお節を加えて和える。

☆私たち食生活改善推進員は、地域で食生活改善の活動をしています。地域の公民館などで栄養教室をしたい!旬の食材を使った料理法を知りたい!など、ご要望がありましたら、お知り合いの食改さんまたは保健センターへご連絡ください。