

ケハバウレブジャー

お役立ち情報

お口の健康編

10年に1度の
チャンス！今年度40、50、60、70歳の皆さん
無料で歯周病検診が受けられます！

歯周病

歯周病は、生活習慣病のひとつです。

歯を失う原因となるだけでなく、認知症や糖尿病・心筋梗塞など、さまざまな病気に影響を及ぼします。

歯周病は自覚症状がないまま進行することが多いので、定期的に歯科受診をして、歯周病を予防しましょう！



◆実施期間

7月31日まで

※診療時間などについては、各歯科医院に確認をお願いします。

◆検診会場

【顕娃】

川平歯科、友愛歯科クリニック、黒岩歯科医院、
ひまわり歯科クリニック、うえむら歯科医院

【川辺】

東デンタルクリニック、深町歯科医院、
かわじ歯科クリニック、藤崎歯科医院、
山本歯科医院、谷口歯科

【知覧】

朝隈歯科医院、いるか歯科医院、
ひしじま歯科医院、松原歯科、
クローバーデンタルクリニック

◆受診料

無 料



[問] 知覧保健センター(☎0993-58-7221) まで

食改さんの
すこやか
お薦めレシピ

ちぎりキャベツの塩だれ和え

栄養価 1人分 ●エネルギー 46kcal ●脂質 1.6g
●タンパク質 2.3g ●食塩相当量 0.8g

こんにちは。“食改”です!!
知覧地域の食生活改善推進員より、『ちぎりキャベツの塩だれ和え』をご紹介します。

材料 (4人分)	キャベツ	500g	A	お湯	大さじ2
	ニラ	1/2把		レモン汁	大さじ1/2
	塩	少々		鶏がらスープの素	小さじ1/2
	ごま油	小さじ1		塩	小さじ1/3
	白ごま	大さじ1			

作り方

- ①キャベツは一口大にちぎり、ニラは5cmの長さに切る。
- ②鍋にお湯(分量外)を沸かして、塩、ごま油を加え、キャベツとニラを入れてさっとゆでる。ざるに上げ、水気をきる。
- ③ボウルにAを混ぜておき、②を加えてざっくりと和え、5分ほど置いて味をなじませる。仕上げに白ごまを混ぜる。

から 栄養士

ごま油の風味やレモンの酸味で、キャベツをたっぷり食べられるメニューですね。

☆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。