

健康増進計画推進キャラクター

ケアボウレジャー お役立ち情報

“お口”は健康の入り口！

お口の健康編

定期的に“お口”の健康チェックしていますか？

歯周病などの歯科疾患を予防し、“お口”の健康を保つことは、全身の健康維持につながります。

市で実施している歯周病検診で、要精密（詳しい検査が必要）と判定された方の多くが自覚症状がないことがわかっています。

自宅でのケアとあわせて、歯科医院でのチェックを！

狭心症・心筋梗塞・動脈硬化

歯周病菌は、動脈硬化を進行させ、狭心症・心筋梗塞などの心臓病のリスクを高めるとい報告もある。

肺炎

口の中の細菌が気管に入り込み、肺炎にかかることも。

糖尿病

歯周病がひどくなると、血糖値をコントロールするインスリンの働きを妨げて、糖尿病が悪化するといわれている。



無料

歯周病検診

（今年度40・50・60・70歳の方）

◆実施期間

令和4年6月1日～7月31日

◆検診会場

南九州市内協力歯科医院



【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

ぽん酢で作る鶏肉じゃが

栄養士から

減塩メニューで、たんぱく質豊富な1品です。

牛乳を使っているの、カルシウムをしっかり取れますね！

栄養価
1人分

●エネルギー	274kcal	●カルシウム	115mg
●たんぱく質	22.1g	●食塩相当量	1.1g

こんにちは。“食改”です！！

額娃地区の食生活改善推進員より、“乳和食”の『ぽん酢で作る鶏肉じゃが』をご紹介します。

“乳和食”とは、新しい和食のスタイルのひとつで、見た目も味も和食のおいしさそのままに、牛乳を和食のだしとして使う調理法になります。

材料
(4人分)

サラダ油	小さじ2	ぽん酢しょうゆ	大さじ3
鶏もも肉(皮なし)	360g	レモン	輪切り4枚
じゃが芋	4個(正味400g)	クレソンまたはサラダ菜	適宜
牛乳	300ml		

作り方

- ①じゃが芋は皮をむいて8等分にして、水にさらし、電子レンジ600Wで1分30秒加熱する。
- ②牛乳とぽん酢しょうゆを合わせておく。
- ③小さめのフライパンにサラダ油を熱し、鶏肉、じゃが芋を焼き付けたら、②とレモンを加え、クッキングシートで落とし蓋をし、底を混ぜながら中火で煮る。
- ④少しずつ火力を弱めながら10分ほど煮、牛乳が分離したら、レモンを取り出し、じゃが芋がやわらかくなったら、シートを取り、煮汁を煮からめる。

☆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。