

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

# からだの健康はお口の健康から





## むし歯や歯周病は、全身の病気につながるメタボリックドミノのスタート地点



- ▶むし歯や歯周病などの口腔内の問題は、**内臓脂肪型肥満**や**メタボリックシンドローム**につながる事が明らかになっています。(=メタボリックドミノ)
- ▶歯周病は、歯を失うだけでなく、**全身の健康状態にも悪影響を及ぼします**。「まだ痛くないから大丈夫」と思っている歯周病やむし歯の状態でも、早めの対策が重要です。

## こんな症状ありませんか？放っておくと、歯が抜けてしまうかも!?

【チェックしてみよう！当てはまる人は歯周病の疑いあり】

口臭が気になる 	朝起きた時に、口の中がネバネバする
歯みがきの時に血が出る 	硬いものが噛みにくい
歯肉がはれる 	歯がグラグラする 
歯肉が下がって、歯と歯の間にすき間ができる	

喫煙者、妊娠中、糖尿病にかかっている方、歯みがきのしかたが悪い方は、歯周病のリスクが高いです  
まずは歯科医院で、歯と口の健康状態を診てもらいましょう

## ～市ではお得に受けられる歯周病検診が6月から開始～

- 【対象者】今年度中に **20・30・40・50・60・70 歳**となる見附市民
- 【受診期間】令和8年6月1日(月)～11月30日(月)
- 【受診方法】市から郵送されるご案内を読み、事前に歯科医院へご予約ください

オトクな検診は  
10年に1度だけ  
この機会をお見逃しなく



## 食事は「よく噛み、ゆっくり食べる」ことがポイント

### だ液の分泌量アップ

だ液に含まれる消化酵素が食べ物の消化を助ける。  
また、むし歯予防や抗菌作用、食べ物の味を感じやすくする働きをもつ。

### 肥満を予防する

よく噛んで食べることで、満腹感が得られやすなり、  
食べ過ぎ防止、肥満予防につながる。

### あごが丈夫になる




あごの骨が発達し、歯並びがよくなる。また、口のまわりの筋肉がきたえられ、言葉の発音がよくなる。

### 運動能力アップ

よく噛むことで、噛む（噛みしめる）力が育ち、  
体に力が入りやすくなる、姿勢が安定しやすくなる。



## 噛む回数を増やすためのヒント

<p>☆ <b>肉はかたまり肉</b>を選ぶ</p> <p>薄切り肉・ひき肉よりもかたまり肉を意識的に選びましょう。</p> 	<p>☆ <b>歯ごたえのある食材</b>を取り入れる</p> <p>食物繊維を多く含む食品（ごぼう、れんこん、こんにゃく、きのこなど）は、噛みごたえが多いです。れんこんハンバーグ、野菜炒めに混ぜるなど工夫をすると◎</p> 	<p>☆ <b>食材を大きめに切る</b></p> <p>きゅうりやにんじんなども、みじん切りや千切りよりも、<b>乱切り</b>の方が、噛む回数が増えるためオススメ</p> 
--	---	---

### ☆☆健幸フェスタ開催☆☆

【開催日時】7月12日(日)9:00～15:00

「健(検)診・生きがい・運動・食生活」をテーマに、様々な企画をご用意しています♪ぜひお越しください。

【開催場所】ネーブルみつけ



# みつけ食育れしび

☆1日の食塩相当量の目標量☆  
男性:7.5g未満 女性:6.5g未満

1食の食塩 3g未満  
野菜 140g以上



見附市は、**主食・主菜・副菜**をそろえた食事をすすめています



- 麦ごはん
- 料亭風 出汁巻き玉子
- にらじゃがこっくり炒め
- ふわふわいわしのつみれ汁
- いちごの黒蜜きな粉ヨーグルト



献立のレシピ  
公開中

1人分 653kcal 食塩相当量 2.9g 野菜 163g

※野菜は1日 350gが目安です

にらは最後にサッと炒めることが風味アップのコツ！

## にらじゃがこっくり炒め

材料(4人分) 調理時間:約10分

- ・じゃがいも(細切り) 4個
- ・にら(3cm幅) 1/2袋
- ・バター 1個(8g)
- ・みそ 大さじ1



▶52Kcal、食塩相当量 0.6g、野菜量 75g

## 作り方

- 1 フライパンにバターを入れて中火で熱し、じゃがいもを炒める。
- 2 じゃがいもに火が通ったら、みそを水(分量外:大さじ2)で溶かし入れ、炒め合わせる。
- 3 にらを入れてサッと炒める。
- 4 器に盛り付け、完成。

## 旬野菜 にら



ビタミン B1 が豊富な豚肉と組み合わせると◎

### 【多く含まれている栄養素】

▶ビタミン B 群・C・E・K などのビタミン類が豊富

…これらのビタミンと相乗効果で、免疫力向上や疲労回復に期待できる。

▶アリシン

…独特の強い香り成分。根元には、葉の約4倍含まれる。

ビタミン B1 (疲労回復に役立つ) の吸収を助ける。

※参考文献: 一生役立つ きちんとわかる栄養学



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

見附市は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています



発行: 見附市健康福祉課 健康づくり係

〒954-0052 見附市学校町 2-13-30 TEL:0258-61-1370