

ハチマルニイマル

第31回 歯っぴいライフ8020募集中!

8020運動とは…

歯・口の健康は、食事や日常会話の楽しみなど、生活を営むうえで重要な役割を担っており、心身ともに健康な生活を送るための大切な要素となります。

そこで、福島県と福島県医師会では、「80歳で20本の歯を残そう」を生涯の健康目標とする8020運動の一環として、現在十分機能としている歯を20本以上保持している方に認定証を交付します。20本以上ご自分の歯が残っている方は奮ってご応募ください。なお、今年度より対象が「その年度の6月30日時点で80歳の方」に変更になっています。



● 応募方法

募集期間中に最寄りのかかりつけ歯科医院（福島県歯科医師会会員）に応募することを申し出て口腔の健診を受けてください。健診は無料です。

該当になった方には令和4年11月下旬頃に認定証が交付されます。

問 福島県保健福祉部健康づくり推進課

☎024-521-7640

福島県歯科医師会 ☎024-523-3266

または最寄りのかかりつけ歯科医院にお尋ねください。



● 対象者

- ① 福島県に住民票があり、かつお住まいの方
- ② 昭和16年7月1日から昭和17年6月30日の間に生まれた80歳の方
- ③ 十分に機能している歯が20本以上ある方

● 募集期間

令和4年6月30日（木）まで

内部被ばく検査のご案内

町民の皆さまを対象に、内部被ばく検査を実施しています。

検査を希望される場合は、ご予約が必要です。

事前に保健センターへお申込みください。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

休日などの診療医療機関

施設名	高野病院	馬場医院
所在地	下北迫字東町214	下浅見川字広長100-6
電話番号	☎0240-27-2901	☎0240-27-2231
診療日	6/5(日)、6/19(日) 7/3(日)、7/10(日)	6/12(日)、6/26(日)
診察時間	午前9時～午後3時	午前9時～午後3時

※変更となる場合がありますので、事前に当番医療機関へお問い合わせください。

♡ 心の相談会 ♡

様々な心の問題についてお困りの方、またその家族の方を対象に、臨床心理士による「心の相談会」を実施しています。自分ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。

2日前までにご予約ください。

日時：令和4年6月15日（水）

7月14日（木）

午前10時～正午

場所：広野町 保健センター

問 ☎0240-27-3040

6月は食育月間です!

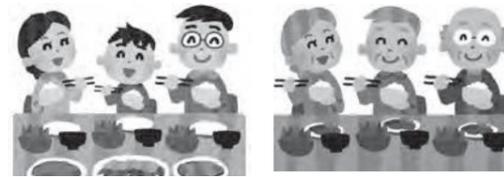
食育ってなんだろう?

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「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。

食べることは生涯にわたって続くことなので、子どもはもちろん、大人になってからも「食育」は重要です。

朝ごはん食べていますか?

朝、時間がないから朝食を抜いて家を出ていませんか?朝食を食べないと、午前中からは動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです。



朝ごはん、毎日ちゃんとスイッチを入れましょう

ごはんなどの主食を食べると脳のエネルギー源になるブドウ糖となって、朝から勉強や仕事に集中できます。

幼児や中学生、成人を対象とした研究では、朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して学力が高いことが報告されています。

まずは、簡単な食事から

朝日を浴び、朝食をとると、体内時計がリセットされ、一日の生活リズムが整います。前日の夕食が遅かったり夜食を食べすぎると食欲がわかまません。また、夜型の生活で朝早く起きることが出来ないと朝食の時間がとれません。まずは生活時間を見直すことから始めましょう。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

食改さんのおすすめレシピ vol.3

じゃがいものだし酢和え

- 材料（4人分）
じゃがいも…200g
ピーマン…2個
にんじん…50g
ロースハム…2枚
【A】めんつゆ…大さじ2
酢…大さじ2
ごま油…小さじ2

- 作り方
①じゃがいもは皮を剥き千切り、ピーマンはタテ半分に切ってヘタと種を取り、細切りにする。にんじん、ハムは千切りにする。
②鍋に湯を沸かし、にんじん、じゃがいもを入れ2分半茹でたら、ピーマンを加えてさらに30秒ゆで、ザルにあげて水気を切る。
③ボウルにAの調味料を混ぜ合わせ、②とハムを加え全体をよく混ぜたら完成。

エネルギー 84kcal
塩分 0.7g

ひとこと
千切りにして茹でたじゃがいもとピーマンを、ハムの塩気と調味料で和えるだけの簡単レシピです。



毎月17日は「減塩の日」
毎月19日は「食育の日」

春野菜のあんかけ丼

- 材料（4人分）
春キャベツ…150g（1/4個）
にんじん…50g（1/4本）
筍の水煮…100g
しいたけ…3枚
ごま油…大さじ1
米…1.5合
【A】豚小間切れ肉…180g
しょう油…小さじ1
酒…大さじ1と1/2
片栗粉…大さじ1と1/2
【B】水…200ml
鶏がらスープの素…小さじ2
しょう油…大さじ1
片栗粉…大さじ1

- 作り方
①ポリ袋にAを入れ混ぜ合わせ食べやすい大きさに切った豚肉を加えてもみ、10分程度置く。
②キャベツは一口大、にんじんは短冊切り、筍の水煮、しいたけは薄切りにする。（しいたけの軸も薄切りし使用する）
③フライパンにごま油（分量の半分）をひき、①の豚肉を炒め肉の色が変わったら、いったん取り出す。
④フライパンにごま油（残りの分量）をひき、にんじんを軽く炒め、筍の水煮、しいたけ、キャベツを加え混ぜ合わせてフタをし、弱めの中火で5分程度蒸し焼きにする。野菜がしんなりしたら肉を戻し入れ、混ぜ合わせる。
⑤Bの合わせ調味料を加え、全体に絡めるように強めの中火で炒めとろみがついたら火を止め、器に盛ったご飯にのせたら完成。



エネルギー 381kcal
塩分 1.6g

ひとこと
茹でた絹さや、うずらの卵をのせるとさらに彩りアップ。お好みで酢や辛子をつけて美味しくいただけます。