

ヘルスマイトコーナー

(食生活改善推進員)美津島支部

〔問い合わせ〕
保健部健康推進課
0920(58)1116

カミカミ料理・おやつ作りに挑戦

毎年、美津島北部小学校学校保健委員会活動の「浜っ子クッキング」に参加しています。

今回は「噛むことの大切さ」をテーマに3年生から6年生の児童と保護者、先生方と一緒にカミカミ料理・おやつ作りに挑戦です。児童の皆さんは目を輝かせて、一生懸命取り組んでいます。

みんな頭に描いた通りに、噛む噛む料理やおやつができましたでしょうか？

1年生、2年生は3年生になったら、自分たちも「浜っ子クッキング」に参加できると、楽しみにしながら、上級生の料理をする姿を見たり、試食したりして、共に食べる大切さを学習しています。



★いりこのせんべい



材料 (6人分)

- いりこ.....20g
- 小麦粉.....100g
- ベーキングパウダー.....小さじ1/2
- 乾燥わかめ.....2g
- パセリ.....少量
- いりごま...大さじ2
- 砂糖.....大さじ1
- ごま油.....大さじ1
- 水.....60cc
- 揚げ油.....適量

作り方

いりこは焦がさないように空炒りし細かく刻む。煎りゴマも切っておく。パセリは洗って水気をきり、みじん切りにする。わかめもバリバリ状に乾燥させ細かくほぐしておく。小麦粉、ベーキングパウダーはふるい、この中にいりこ、わかめ、ごま、パセリ、砂糖、ごま油を加え、水を少しずつ入れてねる。めん棒で薄くのばし、好みの形にしてカラリと揚げる。しっかりと薄くのばして型抜きをするのがコツです。

あなたもお近くの歯医者さんでお口の健康指導を受けませんか？

長崎県後期高齢者医療広域連合では、疾病予防や身体機能の向上を目的とした、『お口“いきいき”健康支援(口腔ケア)事業』を始めました。

お口の中の健康が全身の健康に関係していることをご存知でしたか？

お口の中を健康にすると、歯の病気はもとより細菌の繁殖を防ぎ、口内炎や肺炎の予防になります。

きちんと噛んで食べることによって、食いしばる力が出て転倒防止につながります。

また、舌やほおなどの筋肉を鍛えることにより、食べ物を気管につまらせることで起きる誤嚥(ごえん)性肺炎を防ぐことができます。

このように、お口の中の健康は体の健康と密接な関係にあります。みなさんもぜひこの機会にお口の健康指導を受けてみませんか？



対象者	後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方(県外居住の方や医療機関等へ入院所)の方は除きます。)
受診方法	広域連合から送付する受診券によりお近くの歯医者さんで、3回を限度に受診ができます。
費用	1回の受診につき200円を自己負担として、歯医者さんの窓口でお支払いいただきます。

申込みは、長崎県後期高齢者医療広域連合 095(816)3930か、対馬市役所長寿支援課 0920(58)1117まで電話で平成21年9月30日までに申し込みください。