



## 食生活 だより

51 市食生活改善推進員から〜



梅雨時は、憂うつな日々が続きます。  
蒸し暑かったり寒かったり、体調を崩し、食欲も衰えがちです。  
旬の食材を使った一品で食欲を刺激し、梅雨を乗り切りましょう。

ポイント **アスパラ**  
ドレッシングを多めにかけ、20〜30分おいてから食べるのもおいしいですよ。

油を使わないドレッシングもおいしいですよ

### グリーンアスパラとたこのサラダ

#### ■作り方

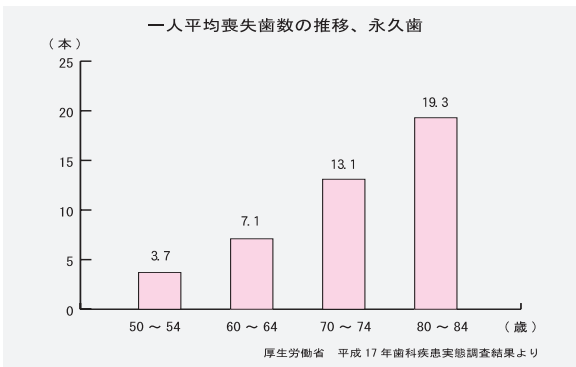
#### HOW TO COOK

- 1 アスパラガスは、色よく塩ゆでして斜めに切る。
- 2 新玉ネギを縦半分になり、繊維に垂直に包丁を入れて薄く切る。
- 3 ゆでだこは食べやすい大きさに切る。
- 4 1、2、3を合わせてドレッシングをかける。
- 5 好みに赤粒コショウを散らす。

#### 材 料 (4人分)

グリーンアスパラ	1束
新玉ネギ	1個
ゆでだこ	300g
赤粒コショウ(好み)	少々
ドレッシング	適量
しょうゆ	いずれも同量
酢	
レモン汁	

## 6月 みのかも元気 いきいきプラン21



『いつまでも自分の歯で、何でもおいしく食べたい』と思うのは誰もの願いですね。ところが、今の日本人は50歳代から少しずつ歯を失い、80歳以上の人の一人平均喪失歯数は約20本です。つまり自分の歯が約8本しか残っていないということなのです。(左表参照)

そして、歯を失う最大の原因である歯周病は、50歳以上のほとんどの人が患っているとい

## 一笑元気・生健康

### 自分の歯でいつまでも

vol.2

わかれて歯を失うと、かめなのはもちろんもちろ

ん、全身の健康にも大きく影響します。特に高齢期は歯が健康であれば、食べ物をしっかりと噛めて、栄養の吸収が促進されるだけでなく、唾液(だえき)が多く出ることによって口の中を清潔に保ちます。

また、脳が活性化することで認知症の予防にもつながります。

自分の歯を1本でも多く残すためには、虫歯や歯周病の予防が重要です。

歯の健康は、大人になってから心掛ければ良いというものではありません。保護者の仕上げ磨きが必要な乳幼児期に予防につながる生活習慣や歯磨き習慣を身に付けることが大切です。

6月生まれの人は、今月の誕生月健診の対象者は、

