



ユズの香りのお漬物

食生活 だより

58 市食生活改善推進員から〜



ワンポイントアドバイス
ユズのほかにミカンの皮、柿の皮を千切りにして使ってもいいですよ。

大根がおいしい時季になりました。
大根は、煮物、サラダ、漬物など幅広く活用できます。
そこで、家庭にある漬物器で手軽にできる漬物を紹介します。
お正月料理の一品に、ぜひ、加えてみてください。

大根のサワー漬け

■作り方

HOW TO COOK

- 1 大根は皮をむく。(青首大根は、むかなくてもよい)
- 2 縦半分に切る。
- 3 大根は塩漬けにして重しをする。水が上がってきたら取り出す。
- 4 酢と砂糖をよく混ぜる。(加熱してもよい)
- 5 容器に大根を入れ、4をかけ昆布とユズを入れて重しをして、3〜4日で食べられます。

材 料

大根	1本(1kg)
塩	30g
酢	500cc
砂糖	100g
昆布(千切り)	適宜
ユズの皮(千切り)	適宜

🌸 みのかも元気 いきいきプラン21

一笑元気・生健康

歯周病の兆候を 見逃さないで

vol.9

歯が一定の場所で、かむ機能を営むことができるのは、歯肉、歯槽骨、セメント質、歯根膜という歯周組織に支えられているからです。むし歯が歯を侵す病気であるのに対し、歯周組織が侵される病気が歯周病です。

歯周病は歯肉の炎症(歯肉炎)から始まり、その後歯肉以外の歯周組織が壊れ、症状が進むと、いずれは歯がグラグラして抜けてしまいます。この病気の特徴は、経過が非常に慢性的で、ゆっくりと進行するため痛みなどを感じる自覚症状が少なく、病気がかかっている人も自覚している人が少ないということです。しかし、程度の差はあれ、成人の80%以上の方が、かかっているという状態です。痛みが出にくいために放置されがちですが、注意深く観察すると、実は色々なサインが出ています。

- 歯肉が赤く腫れる
- 歯肉から出血
- 口臭が気になる
- 唾液(だえき)がネバネバする
- 歯肉がむずがゆくなる
- 歯肉からうみが出る
- 起床時に口の中が気持ち悪い

あなたの歯や口の様子は大丈夫ですか？

このような症状があったら危険信号です。歯科医院で受診することを勧めます。また、健康課では歯周病をより知っていただくために、『歯周病予防教室』を計画しています。

詳しくは、2月1日(金)でご案内します。

(文責 大矢)

