

マイヘルシー スタイル

Information to help you
become healthier!



vol. **12**

【問い合わせ】
保健センター(☎282-2797)

日本歯科医師会PRキャラクター
(左から)「ハミガキ子」、「よ防さん」



健康づくり講演会を
開催します!

“タバコの害は分かっている”“自分はタバコを吸わないから関係ない”などと思っていないですか。タバコによる体への悪い影響として「肺がん」を思い浮かべる人が多いと思いますが、それだけではありません。タバコの煙が真っ先に通るのは口の中であり、歯周病を悪化させる一番の原因といわれています。また、タバコは吸っている人だけでなく、その周りにいる人に対しても悪い影響を与えてしまうといわれています。

保健センターでは5月31日の「世界禁煙デー」に合わせ、タバコと歯に関する健康づくり講演会を開催します。この機会に「タバコ」と「歯」について考えてみませんか。ぜひご参加ください!

【健康づくり講演会「知っているようで知らない! タバコの真実 ~輝く歯は美と健康の第一歩~】

日時▼5月31日(水) 午後1時30分~4時(午後1時受け付け開始)

場所▼総合福祉センター「絆」

対象等▼村内在住・在勤の方(先着150人)

内容▼▽第1部 演題…「タバコで苦しむのは誰? ~タバコ患者の遺族からのメッセージ~」講師…荻野寿美子さん(「喫煙を考える」代表)▽第2部 演題…「タバコと口腔・全身の病気」講師…渡辺進さん(茨城県歯科医師会常務理事、渡辺歯科委員長)

その他▼▽ご来場の皆さんに、タバコや歯科に関するプレゼントがあります。▽保育サービス(先着20人)を希望する方は、申し込み時にお知らせください。▽喫煙者・元喫煙者(先着40人)を対象に、スモーカーライザー(呼気中一酸化炭素濃度測定)を講演会後に実施します。希望する方は、申し込み時にお知らせください。

申し込み・問い合わせ▼5月26日(金)までに、保健センター(☎282-2797)へ電話で申し込みください。

※会場に余裕がある場合に限り、当日の受け付けも可能です。



▲荻野さん



▲渡辺さん



いもまみの
おすすめレシピ

よくかんで、野菜を美味しく食べよう♪ 「ひじきと小松菜のサラダ」

材料	分量(4人分)
ひじき	12g
小松菜	240g
あさり缶	40g
ゴボウ	40g
ミニトマト	4個
(A)酢	8g
(A)しょうゆ	8g
(A)マヨネーズ	8g
(A)ゴマ	8g
※エネルギー(56kcal)、たんぱく質(4.2g)、カルシウム(175mg)、鉄(7.1mg)、食物繊維(3.8g)、食塩相当量(0.5g)	



【Point】

▽かむことは、虫歯予防になります!
▽ゴボウは食物繊維が豊富です!

【作り方】

- ①ひじきは軽く洗いで戻し、茹でる。ゴボウは千切りにし、茹でる。小松菜は長さをそろえて切り、茹でる。ミニトマトは食べやすい大きさに切る。アサリ缶は水気を切る。
- ②(A)を混ぜ合わせる。
- ③具材を(A)で和え、皿に盛り、ミニトマトを飾ったら、出来上がり!