

すこやかコラム

11月8日はいい歯の日

『オーラルフレイル』を予防して健康長寿を目指そう

オーラルフレイルは、口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどの加齢による身体の衰え（フレイル）の1つです。

○オーラルフレイルとは

滑舌低下・食べこぼし・わずかなむせ・噛めない食品が増える・口の乾燥など健康な状態と機能障害との中間にあります。早め気づき適切な対応をすることで少しずつ健康な状態に近づけることができます。オーラルフレイルの始まりは、ささいな症状であり、見逃しやすい特徴があるため注意が必要です。

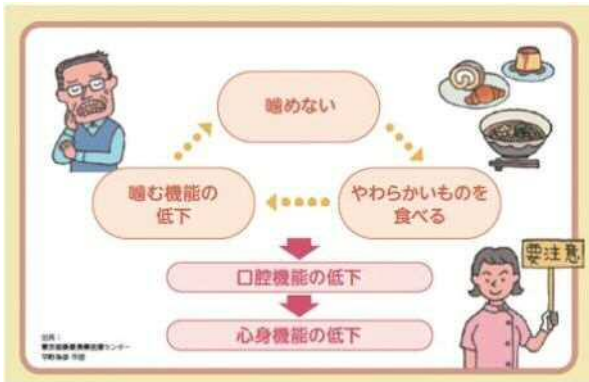
○オーラルフレイルへの対応

80歳で20本以上の歯が残っていると生活の質（QOL）が良好に保たれ、社会活動への意欲がわいてきます。残っている歯の本数が多いほど寿命が長いという調査結果もあります。

歯を失う原因で最も多いのが歯周病です。生活習慣病といわれるこの病気は、初期を含めると成人の80%以上がかかっていると言われていています。日頃の『暴飲暴食』『不規則な生活』など、日常の生活習慣の乱れが歯周病につながりますので毎日のチェックが重要です。

仮に残っている歯が少なかったり、しっかり噛み合っていないと、きちんと噛むことができる義歯（入れ歯）を入れ、食べ物をしっかりと噛むことができれば、全身の栄養状態が良好になります。よく噛むことで脳が活性化され、認知症のリスクが軽減するという調査結果も出ています。

いつまでもおいしく食べ続け健康寿命を延ばすために、歯磨きなどの毎日の手入れと併せて、かかりつけ歯科医院をもち、定期的に通い口の中の健康を保ちましょう。



鎌田 紗衣さん



竹内 幸助さん



大庭 煌生さん



やったね！
虫歯ゼロ

3歳6か月児健診
(10/1)の結果より



芳賀 蒼音さん



高橋 旺生さん



大町 健介さん



遠藤 稜大さん



須田 琉心さん



相原 絆暖さん



ポートンカダ 蓮さん



坂田 結梨さん



咲間 蓮翔さん

豚肉の香り炒め

1人当たりの栄養価：エネルギー 162kcal 塩分 0.5g



※写真は2人分

材料 (2人分)

- ・豚ロース肉 (薄切り): 120g
- ・小松菜: 100g
- ・長ネギ: 60g
- ・しょうが: 1/2 かけ
- ・ごま油: 小さじ 2
- ・酒: 小さじ 1
- ・とりがらスープ: 小さじ 1/4
- ・しょうゆ: 小さじ 1
- A・砂糖: 小さじ 1/4
- ・酒: 大さじ 1
- ・水: 大さじ 2

作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、酒をもみ込む。小松菜は5センチほどの長さに切り、長ネギは1センチ幅の斜め切にする。しょうがはせん切りにする。Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ②フライパンにごま油としょうがを入れて中火で熱し、香りが出たら豚肉を入れて炒める。肉の色が変わり始めたら長ネギ、小松菜を順に入れて炒める。
- ③小松菜がしんなりしてきたらAを加えて汁気がなくなるまで炒め合わせる。

～調理担当ヘルスマイトから一言～

長ネギやしょうがは、みじん切りにして炒めたり、薄切りにして煮汁に加えると香りやうまみが料理全体に行きわたり、うす味でもおいしくいただけます。菅野 あさ子さん(新開区)

information

全世帯へ指定ごみ袋 (黄色) を配布します

新型コロナウイルス感染拡大による外出自粛などにより、家庭ごみの排出量増加に対する生活支援を図るため、指定ごみ袋の配布を行います。

封筒の裏面に記載されているマスクなどのごみの捨て方にご注意いただき、引き続き感染症対策をお願いします。



▲このような封筒に入れてお届けします。

封筒裏面にごみの捨て方が書いてあります

配布物 ごみ袋 (もやせる・もやせない) Lサイズ 10枚入り 1セット

配布対象者 令和2年10月1日において、町の住民基本台帳に記録されている世帯の世帯主

※各世帯主宛に送付します。配布に伴う手続きは不要です。

配布期間 10月下旬から11月中旬まで

問合せ 町民生活課環境衛生係(1階②番窓口) ☎ 0224-53-2114