

食生活のチェックで メタボリックシンドローム予防

食生活を見直す機会として、水口町伴谷地区で講習会を開きました。

自分にあった1日の必要カロリーを計算して、1日に必要な食事量と栄養バランスを確認しました。1回の食事献立を実際に作っていただき、「野菜をもう一皿増やそう」「地元でとれたものを活用しよう」と呼びかけました。

受講された方からは「苦手な納豆にも、いろいろ野菜を入れるとおいしく食べることができました」「ご飯と麺を両方食べていましたが、炭水化物の取り過ぎと分かりました」などの感想が聞かれました。

あなたも見直してみよう

- 主となるおかずは1つにして、野菜中心のお皿を2つそろえましょう。
- 地元でとれる旬の野菜には栄養がたくさんあります。活用しましょう。

1回の食事量の見本です。
あなたは食べ過ぎていませんか？



「五目納豆」を作りました

【作り方】

市販の納豆にゆでた人参、かぼちゃ、オクラ、きゅうり、青しそなどを入れて添付のたれで和える。
※他に季節の野菜や薬味を入れてもおいしそうですね。

問い合わせ 健康推進連絡協議会事務局(保健介護課) ☎ 65-0703 📠 63-4085

自分の歯に関心を持ち、状態を知っておくことは大切です。そのた

かかりつけ医をもち、 定期検診を受けましょう

こんな生活習慣などが、むし歯や 歯周病につながります。

- 歯みがき・口ゆすぎをしない
(特に就寝前にしない)
- よく噛んで食べない
- 早食い、食べ物の好き嫌いが多くある
- たばこを吸う ●睡眠不足である
- 運動不足である
- 糖尿病などの持病がある
- 肥満である ●定期検診を受けていない

人生80年の現代を、生涯健康で過ごすためには、バランスよく何でも食べることが大切です。むし歯や歯周病で自分の歯を失うと、食べたものも食べられなくなってしまう。80歳で20本の歯を残せるよう、生活習慣を見直し、お口のお手入れをしましょう。

80歳まで20本を保つために 8020運動

元気な歯は日々の手入れから

めには、歯のかかりつけ医を持ち、定期的な検診を受けましょう。毎日のお口のお手入れだけでは取りにくい歯石の除去など、専門的なケアも受けることができます。



市では歯周疾患検診を 実施しています

●対象

昭和15年4月2日から昭和46年4月1日までに生まれた市民で歯の治療中でない方

●検診内容

歯科検診、歯のエックス線撮影、歯科相談

●実施期間

平成23年1月まで(申し込みは12月末まで)
自己負担金500円を医療機関でお支払ってください。

※実施医療機関は、検診カレンダー17ページでご確認ください。
※検診後、必要な治療をお勧めすることがあります。

問い合わせ

保健介護課 健康支援係
☎ 65-0703 📠 63-4085