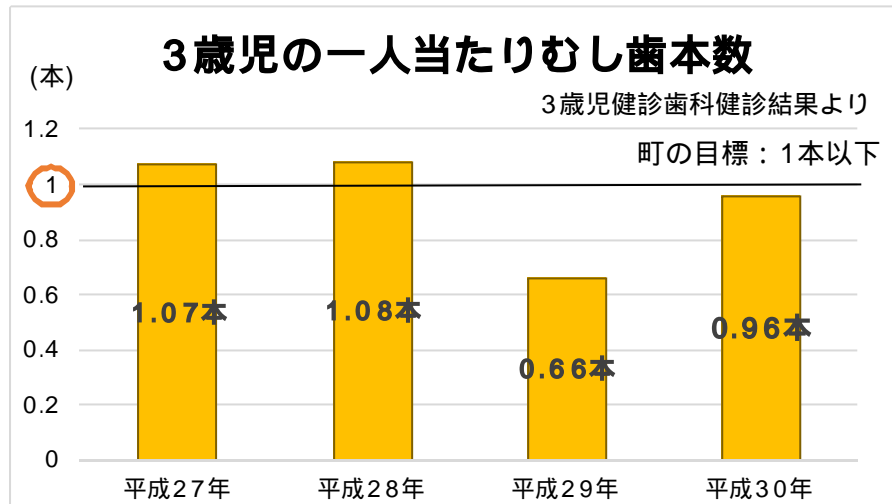


今月は虫歯予防教室が行われ、子供たちは歯の磨き方や歯に良い食べ物についてお勉強しました。お家でも実践できていますか？「口は健康の入り口」です。元気の源となる食事をおいしく味わうためにも、家族みんなで口のお健康について見直してみましょう。

### 美里町の3歳児におけるむし歯の状況



一人当たりのむし歯本数は、1本以下となっています。むし歯予防には、引き続き保護者の方の仕上げ磨きと、むし歯を増やさない食習慣づくりが大切です。

これからは冷たいアイスやジュースがおいしい季節となりますが、摂り過ぎに気を付けて過ごしましょう。



### 家族でトライ！

～ 歯に良い食習慣を身につけましょう ～



#### 食べ物を飲み物で流し込まない

丸飲みをする癖がつき、唾液の出が悪くなります。唾液には口の中をきれいに保つ、食べ物の消化を助けるなどの大切な働きがあります。



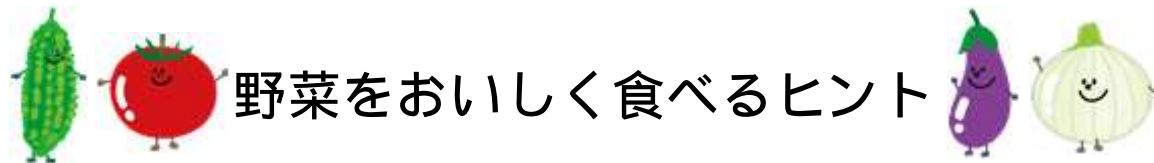
#### 早食いをしない

よく噛む刺激は食べ過ぎを防ぎ、肥満予防にもつながります。1口30回噛むことを目安に、食事をゆっくり味わいましょう。



#### 間食をだらだら食べない

甘いものを飲食すると、口の中はむし歯になりやすい状態にさらされます。回数が多いとそれだけむし歯のリスクにつながります。



# 野菜をおいしく食べるヒント

～簡単なレシピで食卓にプラス1品野菜の料理を並べましょう！～

## 新じゃがとさけるチーズのサラダ

### 材料(4人分)

じゃがいも.....2個(270g)  
にんじん.....30g  
さやいんげん...30g  
さけるチーズ...1本

エネルギー97kcal、塩分0.3g

サラダ油.....小さじ2  
レモン汁.....大さじ1  
柚子こしょう...小さじ1  
柚子こしょうはお好みで調整してください。

### 作り方

じゃがいも、にんじんは薄めのせん切り、さやいんげんは斜め切りにする。  
さけるチーズは細かく裂いておく。  
鍋に湯を沸かし、をさっと茹でてザルにあげ、冷水で冷やして水気をきる。  
ボウルに を入れてよく混ぜ合わせる。  
のボウルに ・ を加えて和え、器に盛る。



茹で時間を調整し、野菜の食感を残すことで、よく噛んで食べる1品になります。

レンジで加熱するため、なすの色をきれいに保つことができます。

## なすのマスタードマリネ

### 材料(4人分)

なす.....400g

エネルギー47kcal、塩分0.7g

粒マスタード...大さじ1  
サラダ油.....大さじ1/2  
酢.....大さじ1/2  
塩.....小さじ1/3

### 作り方

なすはヘタを切り落とし、ピーラーで皮をむいたら1分ほど水にさらす。  
ボウルに を入れてよく混ぜ合わせておく。  
キッチンペーパーで水気をよくふき取り、1個ずつラップに包む。電子レンジ(600w)で4分30秒加熱する。熱いので火傷に注意！  
粗熱が取れてからラップをはずし、2cm幅の輪切りにする。  
のボウルに を加えて和え、器に盛る。



そのままでも良いですが、冷やして食べるのがお勧めです！冷蔵で3日間保存可能です。

問合せ：美里町健康福祉課 栄養士 ☎32-2945



町のホームページに食育情報を掲載しています！

