



きを維持改善することができません。それによって、肺炎や低栄養・脱水といった全身の病気を予防することにもつながります。

健康で豊かな生活を送るために、いつまでもおいしく食べることは大切です。楽しい食事は、体の栄養だけではなく、こころの栄養にもなります。この機会に健診を受けて、いつまでもお口をいきいきとした状態に保ち、健康維持につとめましょう。

☑対象：75歳以上の人（健診受診時に75歳以上であること）

☑健診料金：2000円

☑健診期間：6月～12月

☑受診方法：市内の歯科医院へ直接申し込み、健診日を予約し、受診してください。

郡上市が行う歯科検診を紹介します

郡上市では、ライフサイクルに応じた歯科検診を行っています。いずれも、市内の歯科医院で受診できます。

【妊婦歯科検診】対象：妊婦

【2歳児歯科検診】対象：2歳児

【成人歯科検診】対象：平成28

年3月31日時点で、40・50・60

70歳の人

☑申込方法：健康福祉部健康課

（やまつつじ） ☎88・4511
へお申し込みください。

熱中症予防強化月間

7月は熱中症予防強化月間です。熱中症は、一人ひとりが正しい知識を持つことで防ぐことができます。近年、熱中症は、職場や学校、スポーツの現場での発生だけでなく、夜間や屋内も含め、子どもから高齢者まで幅広い年代層で発生しています。

【熱中症予防のために】

- ①のどの渇きを感じなくても、水分をこまめにとりましょう。
- ②暑い場所での長時間の作業、運動はできるだけ避けましょう。
- ③室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。
- ④室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。

【熱中症になったときは】

- ①経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）やスポーツドリンクなど、吸収性が高い水分をとりましょう。
- ②日差しをさけて、涼しいところへ移動しましょう。
- ③身体が熱いときには、冷たいタオルなどで冷やしましょう。
- ④自力で水を飲めない、意識がない場合は、直ちに救急車を呼びましょう。



つくってみ！ たべてみ！

～あの味 この味 うす味で～

郡上市食生活改善推進員協議会 美並支部（にんじん学級）

健康づくりは減塩から

「たんご君」 ☑「ピクルス」は漬物のことですが、主に欧米風の野菜や果物などを香辛料とともに酢漬けにしたものです。かぶら・プロッコリー・みょうが・れんこんなどでもおいしくできます。

▼材料（8人分）

- きゅうり……2本（200g）
- にんじん……1本（200g）
- 大根……1/5本（200g）
- セロリ……1本（100g）
- カリフラワー……120g
- さやいんげん……70g

- A
- ワイン酢（または酢）……1カップ
 - 白ワイン……1/2カップ
 - 砂糖……1/2カップ
 - 塩……小さじ1
 - にんにく……1片
 - 赤唐辛子……1本
 - ローリエ……1枚
 - 黒粒こしょう……小さじ1

◎ ピクルス ◎

1人分：エネルギー 65kcal、食塩相当量 0.7g

《つくり方》

- ① きゅうり、にんじん、大根は繊維に沿って8センチ位の拍子切りにする。
- ② セロリ、いんげんは①の野菜と同じ長さに切る。カリフラワーはひと口大にする。
- ③ ①と②の野菜をさっとゆで水気をきる。
- ④ Aを鍋に入れ煮立たせ冷ます。ふたのできる容器に移し野菜をいれ漬け込む。冷蔵庫で保存する。

※お好みでにんにくはスライス、赤唐辛子は種を除き小口切りにしてもよい。

～減塩川柳～

- ▶「歯ごたえのあるもの食べて 美顔作用」
- ▶「カリッとね 音も楽しみ 味わって」

