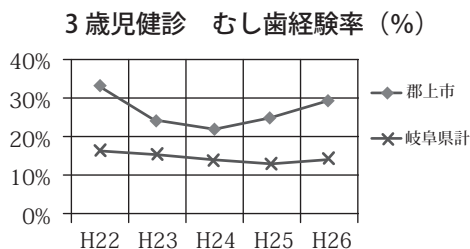


「健康も 楽しい食事も いい歯から」

※平成28年度の歯と口の標語より

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。

郡上市では、3歳児の29.4%、3～4人に1人がむし歯があり、岐阜県全体と比べて、むし歯のある子どもが多いことが分かります。



(出典「中濃の公衆衛生 母子保健報告」)

また、1歳6カ月児では3～5%にむし歯があり、3歳児までに急激に増えています。子どもの歯をむし歯から守るために、家族でもできることがあります。

- ①大人の口から、むし歯菌がつるのを防ぐ。
- ②家族自身が口の中を清潔に保ちましょう。
- ③よくかんで食べましょう。
- ④時間を決めて食べましょう。
- ⑤大人が仕上げ磨きをしましょう。
- ⑥むし歯になりにくい歯を作りましょう。



☎ 88・4511

健康福祉部健康課やまつじ



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 大和支部(まめグループ)

健康づくりは減塩から

◎新じゃがいもの採れる時期です。少し大き目に切った食材で噛みごたえのあるサラダを作ってみましょう。

◎ ごろごろサラダ ◎

▼材料(4人分)

じゃがいも(中4個)……500g
きゅうり……(1/4本) 50g
ブロッコリー……80g
トマト……1個
A
マヨネーズ……大さじ3
ヨーグルト(無糖)……大さじ1
塩……ひとつまみ

《作り方》

- ①じゃがいもは、皮をむき2cm角のサイコロに切り、ゆでる。
- ②きゅうりは、4つ割りにして1.5cmの長さに切る。トマトは大き目のざく切りにする。
- ③ブロッコリーは、小房に分けゆでる。
- ④器に①②③を盛り合わせ、よく混ぜたAをかける。



～食改川柳～

「つぶさずに 大き目カット 噛むために」