

# うどん県 耳より情報

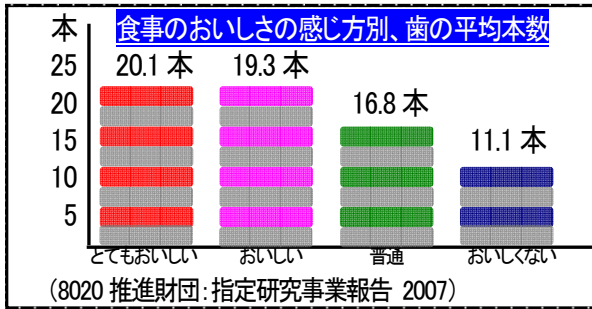
第13号  
平成26年  
6月19日  
発行

- めざせ8020!
- 6月5日は環境の日 6月は環境月間
- 6月は「かがわ食育月間」
- お手軽野菜レシピ トマトカップ

## めざせ8020!

「8020」運動って聞いたことがありますか？

「8020」運動とは、  
80歳になっても20以上の自分の歯を維持しようというもので、厚生労働省や日本歯科医師会が提唱。  
食べることは人生の大きな楽しみのひとつですが、自分の歯があれば、ほとんどの食べ物をおいしく食べられます。



### 香川県民は平均して

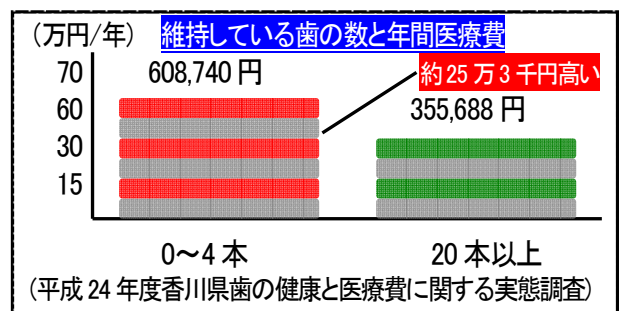
45歳から54歳までの間に3本、65歳から74歳までに4本の歯を失っています。75歳以上になると自分の歯は平均して13本しか残っていません。歯を失う原因の第1位は歯周病で、次に虫歯。

これらを予防するには、  
まず、「セルフケア」として

毎日、歯のすき間の汚れは、普通のブラシでは完全に落とすことは不可能なので、歯間ブラシやデンタルフロスを使うと効果的です。

また、半年から1年に1回はかかりつけの歯医者に「歯の健康診断」を受け、専門的なクリーニング  
「プロフェッショナルケア」も大切です。

ところで、  
香川県は糖尿病の患者が多く、死亡率も全国に比べて高い状態が続いています。糖尿病は失明の原因になる網膜症や透析の原因になる腎症などの合併症が怖い病気です。



最近、歯周病も糖尿病の合併症と言われるようになってきました。糖尿病があると、糖尿病もよくなっています。香川県の調査では、歯の本数が多いほど、医療費が少なくてすむという結果がでました。  
また、よく噛めると、顔の筋肉がきたえられ顔にハリがでます。  
さらに、脳の働きもよくなり、若々しさも保てます。歯の多い人の方が生存率が高く長生きできるというデータもあります。

歯の本数が多いと、いいことばかりですね。

あなたも「セルフケア」と「プロフェッショナルケア」で、「8020」をめざし、豊かな人生を送りましょう！

### セルフチェック

※チェックしてみましょう

- 誰よりも早く食べ終わります
- 硬い食べ物は噛みにくいです
- ぐらつく歯があります
- 就寝前の歯磨きを忘れることがあります
- 歯科医院には痛くなったときにしか行きません

※ひとつでもチェック項目があれば

- ◆セルフケアをがんばりましょう
- ◆歯科医院でプロによるケアを受けましょう
- ◆いつもより一口につき5回多く噛みましょう  
噛む回数が多いと食べすぎを防いだり、エネルギー代謝が活発になり消費カロリーが増加します

6月5日は環境の日 6月は環境月間です

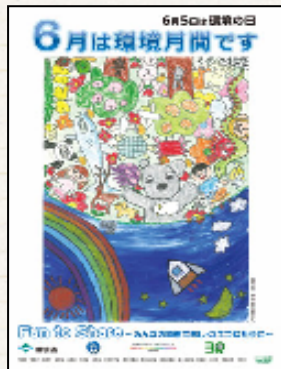
6月5日は環境の日です。これは、1972年6月5日からストックホルムで開催された「国連人間環境会議」を記念して定められたものです。

国連では、日本の提案を受けて6月5日を「世界環境デー」と定めており、日本では「環境の日」としています。

また、平成3年度から、6月の1か月間を「環境月間」とし、全国で様々な行事が行われています。

世界各国でも、この日に環境保全の重要性を認識し、行動の契機とするため様々な行事が行われています。

香川県では、規模の大きい工場を中心に公害防止施設等への立入検査や廃棄物の不法投棄の監視などを行っています。



6月は「かがわ食育月間」

毎月19日は「かがわ食育の日」。

そして、毎年6月は「かがわ食育月間」です。

食育とは、生きる上での基本である知育・徳育・体育の基礎と言われています。

核家族が増え、共働き家族も多くなっている今、忙しくて食生活にまで気が回らなくなってしまいがちな人も多いのでは。

ともすれば、欠食や孤食など、食生活が乱れ、生活習慣病の第一歩に。

6月の「かがわ食育月間」、これを機会に、日ごろの食生活を見直したり、家族そろって食卓を囲みましょう。



うどん県。うどんだけじゃなく野菜もね ♪  
野菜もいっぱい食べて元気になりましょう!!

お手軽野菜料理レシピ

トマトカップ

材料	2人分
ミディトマト	4個
卵	1個
マヨネーズ	大さじ1
こしょう	少々
パセリみじん切り	少々

- ①ミディトマトはへたの付いた上部を切り取り、中身をスプーンでくりぬいておく
- ②卵は固ゆでにして、黄身はつぶし、白身は粗みじん切りにする
- ③②にマヨネーズとこしょうを混ぜ合わせる
- ④①のトマトカップに③を詰め、パセリのみじん切りをちらす



簡単にできる野菜料理です。

- ★ミディトマトの代わりに、大きめのプチトマトや、小さめのトマトでも。
- ★ゆで卵の代わりに、ツナ缶をマヨネーズであえたものや、ポテトサラダでも OK。
- ★くりぬいたトマトの中身はコンソメと他の野菜などとともに、スープにしてもいいでしょう。