毎月１９日は「かがわ食育の日」

Vol.14
2021年5月19日
香川県

左からよんでも… うどんうんどう 右からよんでも… サポート

「私はむし歯はありません」と安心している方、歯だけでなく歯ぐきの状態もチェックしていますか？健康な歯ぐきはピンク色ですが、炎症が起きていると赤くなり、ブヨブヨと腫れ、歯磨きのあとに出血することもあります。歯周病は初期の段階では痛みがなく、目立った自覚症状がないまま進行することがあります。**半年に１回を目安に**、歯科医院で定期健診を受けてみましょう！

６月４～１０日は歯と口の健康週間です。これにあわせて香川県では、歯と口の健康週間ＷＥＢフェスタ２０２１（香川県・香川県歯科医師会等共催）を実施します。パソコンやスマートフォンなどから、気軽に歯とお口の健康知識を深めてみませんか？

☆フェスタ内容☆

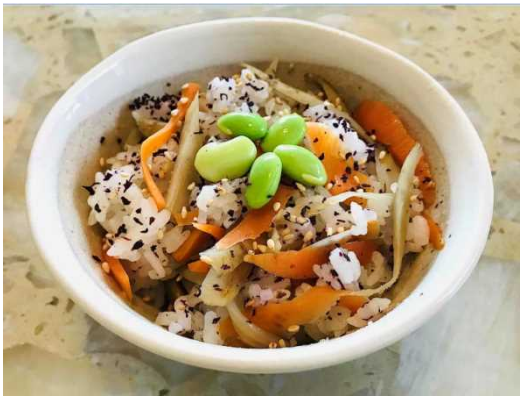
動画エリア…新型コロナウイルスコーナー、あなたにピッタリの歯みがき方法など
アミューズメントエリア…ARアプリでオリジナルフォトフレームやお子様のきせかえを楽しもう、ポケモンと一緒に歯みがき習慣を身につけようなど
地域イベントエリア…各地域のイベント情報掲載（お子様の無料フッ素塗布、講演会など）

※６月３０日まで公開

QR コードからぜひアクセスしてみてくださいね♪
QR コードが読み取れない場合は https://webfes2021.kashi.or.jp/へアクセスしてください。

【お問合せ先】
公益社団法人 香川県歯科医師会事務局
TEL 087-851-4965　E-mail sysope@kashi.or.jp

【簡単レシピ】　金平ごぼうの混ぜご飯



★材料（２人分）

	ごぼう	60g
	人参	40g
	ごま油	小さじ 1
A	水	大さじ 3
A	酒	大さじ 1
A	めんつゆ（2 倍希釈）	大さじ 1
	白ごま	小さじ 1/3
	ご飯	260g
	赤しそふりかけ	小さじ 1/5
	枝豆	10 粒程度

（１人分）　エネルギー：262kcal　たんぱく質：4.9g　脂質：2.7g　炭水化物：59g　食塩相当量：0.9g

★作り方
①軽く洗ったごぼうをささがきにし、５分ほど水にさらしてアクを抜く。
②人参は皮をむき、ささがきにする。
③フライパンにごま油を入れて中火にかける。ごぼうと人参を入れてしんなりするまで炒める。
④火を少し弱め、A を加えて蓋をし、５分ほど煮つめて白ごまをふる。
⑤ご飯に④と赤しそふりかけを加えてしゃもじでさっくり混ぜ、茶碗に盛りつけて枝豆を飾る。

【栄養情報】
ごぼうや人参など噛みごたえのある食物をよく噛んで食べることで、あごの骨を丈夫にしたり、唾液の分泌も多くなり、口の中の衛生状態がよくなります。カルシウムを多く含む小魚を一緒に混ぜ込むなどのアレンジもおすすめです。