



定期的に「歯」のチェックしてますか？

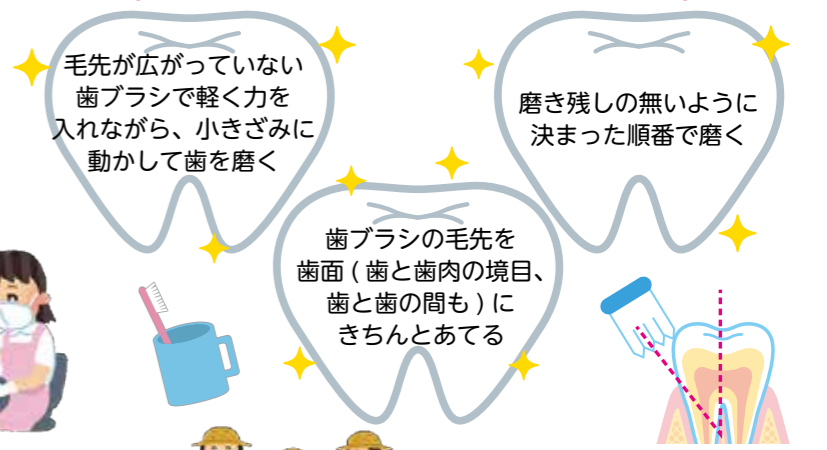


みなさんは歯と口の健康を意識してますか？健康長寿のために80歳で20本の歯を残すことを目標にした「8020（ハチマルニイマル）運動」における沖縄県の達成率は全国の約半分（全国40.2%、沖縄県19.1%）と低い状況です。歯を失う主な原因はむし歯と歯周病です。お口の清潔を保つことは、インフルエンザ等の感染症予防にも有効となります。普段の生活から「歯と口の健康を守るポイント」を実践しましょう！

歯みがきの3つのポイント

歯と口の健康を守るポイント

- 1 毎食後、寝る前に歯磨きを忘れずに！
- 2 歯磨きに合わせてフッ素やデンタルフロス等を活用しましょう。義歯の清掃も忘れずに！
- 3 ダラダラ食いは虫歯の原因に。食事やおやつの食べる時間を決めましょう。
- 4 かかりつけの歯科医院をもち、定期的（3～6か月に1回）に歯科検診を受けましょう。



お家でできる「食育体験」

食育の目的は「食に関する知識と望ましい食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てること」です。例えば「食事を残さないように食べること」、「地産地消を意識すること」、「子どもと一緒に料理をすること」も食育の一環です。

子どもの食に関する相談で多いのは、「なかなか食事を食べてくれない」ことです。噛み切れなくて「べーっ」と出す、野菜や肉といった食材に慣れていなくて見ただけで食べない、食べた食感を痛いと感じてしまうなど、食べてくれない理由は子どもによって様々です。これが保護者のストレスになることもあります。

子どもに食事の手伝いをしてもらうことは、食を身近に感じる体験の積み重ねであり、子どもが苦手なものを食べてくれる良いきっかけになることもあります。手伝いをする際は、大人が見守りながら「上手だね」「助かった」など褒める声かけも大切です。今月の食育月間を良い機会に、毎日の暮らしの中でできることから、始めてみるのはいかがでしょうか？

子どもと一緒にやってみよう

包丁を使わない朝ごはんレシピ



簡単オムレツ ※卵はしっかり加熱しましょう！

- (材料 1人分)
- ・卵.....1個 (50g)
  - ・Mix ベジタブル.....20g
  - ・ペビーチーズ.....1/2個 (7.5g)
- (作り方)
1. ボウルに卵を割り、Mix ベジタブルを混ぜ、チーズもちぎって入れる。
  2. 少し深さのある小皿に1を入れ、ラップをふんわりかける。
  3. レンジ600Wで1～2分程度加熱する（火のとおり具合を見ながら加熱してね!）。
  4. 加熱後のオムレツはお皿にうつっているの、スプーンなどでがしお皿にひっくり返す。
  5. お好みでケチャップ等をかける。

アレンジとして野菜をレタスなどの葉野菜に変えることもおすすめ！葉野菜を洗って手でちぎる、といったことを子どもにお手伝いしてもらうこともいいですね！



食事・料理の前にはしっかり手洗いをしましょう

うるみん新聞

夏号  
2020

うるま市民の心と身体の健康を保つお手伝い・うるみんニュース

免疫力を高める!!

食と栄養・10の習慣

「なりたい自分・かなえたい夢」を大切にするためにココロとカラダが健康であることは、最大の資産になります。免疫力は、人が自然界の中で調和を取りながら生きていくために必要な力で、食や生活と大きく関わっています。今回は、免疫力を高めるための食と栄養に焦点を当てて、ご紹介します。

**免疫力アップの食と栄養10の習慣**

- 1 食事は抜かず、規則正しい時間に食べる。規則正しく食事を摂ることで、臓器の体内時計が正常化し自律神経が整います。
- 2 ゆっくりよく噛む。口腔内を正常に保つだけでなく、胃腸の働きを助けます。脳科学的にも、感情面、精神面を豊かにし、ココロの健康にも大切です。
- 3 たんぱく質が豊富な食品を摂る。魚、肉、卵、大豆製品、乳製品などはたんぱく質が豊富です。毎食一品以上は取り入れるようにしましょう。体の筋肉も、皮膚や爪も、免疫細胞もたんぱく質でできています。

- 4 糖質の摂取は、玄米や雑穀米、ライ麦パンなど自然な食材から摂ろう。
- 5 甘いものの過剰摂取は控えよう。菓子・菓子パンなどの甘いものは、代謝や免疫力が下がり炎症の原因にもなるので、できるだけ控えましょう。
- 6 ビタミンCが豊富な食品を摂る。ビタミンCは、抗酸化作用のある栄養素で免疫力をたかめるには欠かせません。体に貯蓄することが難しいので、毎食、積極的に生野菜や、柑橘類やキウイフルーツなどの酸味のある果物を食事に取り入れましょう。
- 7 ミネラルの豊富な食品を摂る。カルシウム、鉄分、亜鉛不足にならないようにしましょう。特にカルシウムは、神経の興奮を抑えて、ストレスの刺激を緩和する働き

- 8 発酵食品を毎食取り入れよう。キムチ、納豆、鰹節、ヨーグルトなど、1日の中で複数種類の発酵食品を摂取し、種類の違う善玉菌を体内に取り入れましょう。
- 9 海藻類を毎日摂取しよう。もずく、アーサ、海苔、わかめなどの海藻類に含まれる水溶性食物繊維は、腸内環境を良くし、免疫力を高めてくれます。みそ汁に海藻類を入れたり、沖縄の伝統料理のクープイリチーを食べたりしてみてください。
- 10 アルコールはできるだけ控えよう。アルコールの過剰摂取は肝臓を疲れさせてしまい、肝臓のフィルター機能が低下し、不純物が体内にたまり、代謝がおち、免疫力が落ちてしまう原因となってしまいます。

いかがでしょうか？昔から健康長寿といわれている沖縄のおじいちゃんやおばあちゃんの食生活は、免疫力アップの食と栄養そのものです。免疫力を高め、人生が健やかで幸せなものになるよう、良い食と栄養の習慣を心がけましょう。



今回お話を聞いた先生  
うえはら なるみ  
上原 成未先生（うるみん食の講座講師）  
沖縄県出身。9年間、病院管理栄養士として福岡・沖縄で経験を積み、2016年4月により地域に身近な管理栄養士を目指し独立。ハビネスライフ（健康・栄養サポート事業）を立ち上げ、企業向け講演活動、親子向け食育セミナーなどを行いながら、地域での栄養相談、調理師専門学校専門講師として活動中。

おうちで簡単！  
菌活で腸活レシピ



野菜×発酵食品で菌力アップ!

乾燥とヨーグルトをつかって  
切り干し大根×ヨーグルトサラダ  
ヨーグルトを使って切り干し大根をもどし、お料理に使う方法です。食物繊維とカルシウム、乳酸菌・ビフィズス菌たっぷり。さらに切り干し大根を水戻しするより、ヨーグルトで戻すことで栄養価がアップします。

- 用意するもの  
ふたのある容器、又はジップロックなどの密閉袋
- 作り方簡単3ステップ  
①容器に切り干し大根（乾燥）を入れ、ヨーグルトを入れる。  
②切り干し大根にまんべんなくヨーグルトが絡まるよう混ぜる。  
③容器に蓋をして、冷蔵庫で約8時間まつだけ。  
\*これで切り干しヨーグルトの完成。  
\*つけ込んだ後、容器にヨーグルトの固形分がのこりますが、これも一緒に料理に活用します。

活用レシピ：切り干しヨーグルトのごま和えサラダ

できあがった切り干しヨーグルトに、千切りしたキュウリを加え、ノンオイルのごまドレッシングを適量かけ、できあがり。ドレッシングの節約もでき、低カロリー、低塩分で高タンパクのサラダ1品に。  
\*切り干しヨーグルトにツナ缶を入れて和えるだけでも、簡単なツナサラダになります。

