

## 第4回市民公開講座開催

テーマ「生活習慣と肥満  
～肥満は万病のもと！～」

いつのまにか体重が増えていませんか？  
肥満を防ぐ生活習慣を、一緒に考えてみましょう。

- 日時／9月30日（日）10：00～11：30
- 会場／市立田沢湖病院 地域交流プラザ
- 講師／市立田沢湖病院職員
- 参加費／無料
- 問合せ／市立田沢湖病院 小松 43-1131

## 参加者募集 「いきいき元気アップ教室」 ～健康体操～

「いつまでも自分の足で歩きたい」「転ばないように足や腰を強くしたい」「簡単に家でも行える体操やストレッチを覚えたい」という方々にお勧めの体操です。

楽しんで運動することにより心が刺激され、からだに活力を与えてくれます。

体操して軽く汗をかき、笑い、心地よい気分になれる高齢者向けの教室です。

- 会場／角館交流センター
- 期日／9月24日（月）、10月1日（月）、15日（月）、22日（月）、11月5日（月）、19日（月）※6回コースで行います。
- 時間／9：30～11：00
- 対象／65歳以上の方で要介護・要支援の認定を受けていない方
- 定員／20人程度
- 講師／柴田栄宜氏（角館町）
- 準備するもの／水分補給のための水かお茶、内ズック、動きやすい服装、タオル、めがね（必要な方）
- 申込締切／9月18日（火）
- 問合せ／仙北市包括支援センター 43-2283



仙北市の子どもたちが大きな口を開けて、元気に笑えるように、みんなで支えていきましょう。

●問合せ／仙北市保健課  
（55）11112

丈夫な歯をつくるため、永久歯が形成される乳幼児期に、歯に必要な良質のたんぱく質、ビタミン、カルシウムなどを多く含んだ食品をとりましょう。

### 3 歯に大切な栄養素の摂取

#### 歯に大切な栄養素

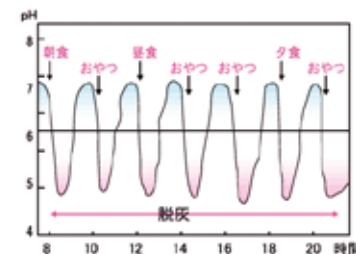
- ◆歯の基質（土台）の材料となる  
→ **たんぱく質**  
（鶏肉、牛肉、豚肉、あじ、いわし、さんま、まぐろ、卵、豆腐、牛乳 など）
- ◆歯のエナメル質の土台を仕上げる  
→ **ビタミンA**（ほうれん草、にら、人参、大根の葉、南瓜、わかめ、春菊、昆布、小松菜 など）
- ◆歯の象牙質の土台を仕上げる  
→ **ビタミンC**（ブロッコリー、さつまい、じゃが芋、トマト、キャベツ、キウイ、みかん など）
- ◆カルシウムの代謝や石灰化の調節役  
→ **ビタミンD**（魚、レバーなど）  
◎紫外線に当たると皮膚の下でビタミンDができるので、元気に外で遊びましょう。
- ◆石灰化のための材料  
→ **カルシウム**（牛乳、チーズ、スキムミルク、凍り豆腐、しらす干し、ひじき、ごま、小松菜 など）

#### ☆食物アレルギー

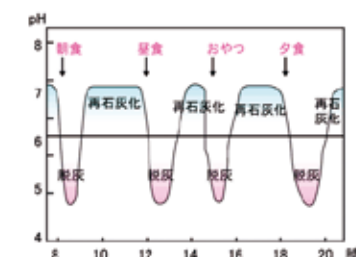
子どもの食物アレルギーが増加しています。アレルゲン（アレルギーの原因物質）となる食べ物は、卵、牛乳、大豆、小麦、そば、ピーナッツ、ごまなど非常に多岐に渡ります。食物アレルギーが心配される場合は、医師に相談しましょう。



#### おやつをだらだら食べている場合



#### 食事とおやつの回数が規則的



※脱灰→むし歯菌が産生した酸がカルシウムを奪って歯を溶かすこと

※再石灰化→酸性に傾いた口の中を中和して、カルシウムが歯に再び沈着すること

食習慣で「むし歯を防ぐ力」を！だらだら食いはむし歯のもと

私たちが食事をするたびに、口の中の細菌が酸を発生し、それが歯を少しずつ溶かしていきます。これを修復するのが唾液で、食後の口の中が酸性になるのを防いでくれます。

右の図で示すとおり、お菓子や飲み物をだらだら食べていると、口の中がいつも酸性になり、むし歯をつくってしまいますので、おやつは1日1～2回を目安に規則正しく食事をして、歯の健康を守りましょう。

### むし歯を防ぐ 食生活のポイント

#### 1 かむ回数を増やす

かむ回数が増えることで、口の中を洗浄する唾液が多くでてきます。

よくかむためには、かみ応えのある食事をするのですが、かたい物を食べるということではなく、「何回もかむ必要のある食品」を食べることです。

和食なら、かむ回数の多いごぼうや人参や大根などの根菜類、きのこ類、小松菜などの葉物野菜、大豆などの豆類、くるみなどの種実類、ひじきやわかめなどの藻類、切り干し大根などの乾物、揚げ、魚の干物、魚介類などが身近で簡単に取り入れられます。

元気に遊んで十分にお腹をすかせてから食事をする、かむための原動力が出ます。



### 第4回目

「仙北市の子どもをむし歯から守ろう！」

### 2 食生活リズムを整え、バランスのいい食事

「主食」、「主菜」、「副菜」の組み合わせを基本に、牛乳、乳製品、果物を加えた食事をしましょう。

おやつは、3度の食事ではとりにくい栄養を補う「4度目の食事」と考え、芋類や乳製品、季節の果物などを取り入れ、食べる量だけ器に出し、次の食事にひびかないように時間と場所を決めて、飲み物はなるべくお茶か水にしましょう。ホットケーキや蒸しパンなどの穀類、胡瓜や人参などの野菜スティック、ときには、干し芋や干し柿、コンブなど昔ながらのおやつもおすすめです。

