




健康なからだを作る食生活の基本は 栄養バランスのよい食事と規則正しい食習慣

バランスのよい食事とは？

主食となるごはん、肉や魚、卵などの主菜といろどりのよい野菜を使った副菜そして具だくさんの汁物をそろえることで栄養バランスのよい食事になります。

| | 働き | 栄養素 | 食材 |
|----|--------|--------------|--|
| 主食 | エネルギー源 | 炭水化物 | ごはん パン 麺類  |
| 主菜 | 筋肉になる | たんぱく質 | 肉 魚 卵  大豆製品 |
| 副菜 | 調子を整える | ビタミン ミネラル | 野菜 海藻類  きのこ |

一汁三菜を意識してみましょう

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルが理想的ですが、難しい場合は1皿の中にそれぞれの働きを持つ食材を組み合わせていれば大丈夫です。

例えば カレーライス、親子丼＋サラダ、きりたんぽ鍋など

まずは、1食のなかにそれぞれの食材が組み合わされているか気をつけてみましょう！

2023年までに目指す指標

▶ **主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている方を増やす**

目標値 **70%** (2018年全国の現状57.7%)

問合せ／仙北市保健課 ☎43-2252

にしき園だより

— 第27号 —

にしき園は、高齢や病気で身体機能の衰えた方に日常的な医療やリハビリなどを行い、生活機能の維持向上・在宅復帰をめざす施設です

問 にしき園 ☎47-3211

冬から春への節目となる「節分」に、にしき園でも利用者さまの無病息災を願って、年男(96歳・2人)、年女(72歳・1人、84歳・4人、96歳・1人)の皆さんが鬼に扮した職員に豆まきをする行事が行われました。その後、皆で歌をうたったりゲームをするなど楽しいひとときとなりました。



年男、年女の皆さん。

「立春」を過ぎ園内に差し込む日差しにも春を感じる今日この頃です。今後も季節ごとに楽しい行事やレクリエーションを計画して利用者の皆さまに喜んでいただけるよう取り組んでいきたいと思ひます。



鬼は外！福は内！！

感染症予防のため、しばらくの間、ご面会はガラス越しで対応させていただいています。

【利用者の状況】

| | |
|------|-----|
| 1月末 | 85人 |
| 2月入所 | 11人 |
| 2月退所 | 10人 |
| 2月末 | 86人 |

平均要介護度 2.71

4ページに介護員募集の記事を掲載していますので、ご覧ください。



むし歯のなかった子どもたち

3歳6か月児歯科健診(令和3年6月～令和4年2月実施)



| | | | |
|-----------|-----------|----------|------------|
| 新山 結仁くん | 西宮 凜ちゃん | 加藤 麻朱ちゃん | 高橋 美月ちゃん |
| 山部 煌平くん | 伊藤 悠希くん | 大石 碧伎ちゃん | 大久保 美寿ちゃん |
| 富木 悠晴くん | 嵯峨 ららちゃん | 鈴木 璃乃ちゃん | 千葉 豊生くん |
| 高橋 知奈ちゃん | 松田 晃向くん | 永浦 侑くん | 田村 翔くん |
| 佐藤 陽真くん | 畠山 柊斗くん | 鈴木 晴登くん | 三重野 ひかりちゃん |
| 吉田 頼吾くん | 安藤 颯亮くん | 三浦 陽ちゃん | 高橋 千咲ちゃん |
| 水戸谷 泰知くん | 中田 凧紀くん | 松本 莉音ちゃん | 梅澤 はんなちゃん |
| 國安 泉実ちゃん | 浅利 歩くん | 島川 幸ちゃん | 千葉 琥優牙くん |
| 佐藤 陽空くん | 高橋 彩葉ちゃん | 佐々木 志穂くん | 佐々木 史翔くん |
| 藤原 楓菜ちゃん | 林崎 陽司くん | 田口 愛侖ちゃん | 今村 安岐ちゃん |
| 信田 紬希ちゃん | 鈴木 里空ちゃん | 田口 菜歩ちゃん | 高橋 心晴ちゃん |
| 佐藤 楓華ちゃん | 荒木 桂輔くん | 千葉 杏菜ちゃん | 田口 莉都くん |
| 澤田 才雅くん | 岡本 都興くん | 小松 空伎ちゃん | 田中 満月ちゃん |
| 石川 一千枝ちゃん | 渡邊 くれはちゃん | 佐藤 美花ちゃん | |
| 藤原 悠翔くん | 加藤 滉大くん | 阿部 幸来ちゃん | |

今回の期間でむし歯のない子は66人中58人でした。

むし歯はむし歯菌(ミュータンス菌)が食べかす(糖分)をエサにして増えていきます。そして、むし歯菌が酸を出し歯の表面をとがしていきます。とけた歯は、だ液の作用で修復されますが、だんだんと追いつかなくなり、むし歯になります。大切な歯を守るために、次のことをおすすめします。

むし歯予防の3つのポイント

① 「食べたらみがく」習慣を

みがき残しのないツルツルの歯をめざして歯みがきを習慣化しましょう。特に寝ている間は、だ液の出る量が減り、むし歯菌の活動が活発になります。寝る前はていねいにみがき、仕上げみがきも忘れずに行いましょう。



② 食事・おやつは決められた時間に

「だらだら食べ」はむし歯の原因になります。食べる時間や回数を決め、規則正しい生活を送りましょう。

③ 歯医者さんで定期健診をうける

歯医者さんでは治療だけでなく、予防のための歯科検診や歯科相談を行っています。専門的なケアでむし歯菌のスキのない歯をつくりましょう。

子育てに関する情報は…

▶ なないろ通信



妊娠中、出産、産後、育児に役立つ情報を掲載しています。今回紹介したむし歯予防も詳しく紹介しています。

仙北市
ホームページへ



▶ 母子手帳アプリ「なないろ」



子育てに関する情報のほか、子どもの成長記録や思い出を家族みんなで共有できます。

ダウンロードは
こちらから



問合せ／仙北市保健課 ☎43-2252