

## 家族みんな朝ご飯を食べよう！

**夜型生活で増える朝ご飯抜き**  
夜遅くにおやつなどを食べたり、寝不足で気分がすぐれなかつたりして食欲がわかない。朝ぎりぎりまで眠りたいので食べる時間が無い。夜型の生活を送っていることが原因で、朝ご飯を食べない人が増えていきます。そして子どもたちが大人の夜型生活に巻き込まれる

て朝ご飯を食べられない、ほしくないといったケースも増えていきます。  
朝ご飯の大切さを再認識し、早寝早起きをして、家族みんなで食べる習慣をつけましょう。

分が悪くなる、ことがあります。また、胃腸への刺激不足のため便秘しがちになったり、太りやすい体質を作ったりする原因にもなります。  
**どのように食べればいいのか？**  
朝ご飯は一日の最初の栄養源です。パンだけ、牛乳だけといった内容では十分エネルギーが行き渡りません。バランスよくいろいろなものを食べる

### 婦人の健診を受診しよう

若いときの食生活や生活習慣は将来の健康に大きな影響を及ぼします。

市では、日ごろの生活習慣を見直すことを目的に、婦人の健診を行います。この機会に受診してください。

★対象者 瀬戸内市に住民票を有する19～39歳の女性

★実施日・会場

\*10月14日(金) ゆめトピア長船

\*10月26日(水) 邑久保健センター

\*10月31日(月) 牛窓町総合福祉センター

★受付時間 午前9時30分～11時

★検診内容 身長、体重、血圧、血液検査、医師診察など

★費用 1,000円

★申込期限 8月12日(金)

★申し込み 申込用紙にご記入の上、下記へ提出してください。

\*ゆめトピア長船健康づくり推進課

\*市保健福祉部邑久分室

\*牛窓支所保健福祉課

■問い合わせ先

市健康づくり推進課

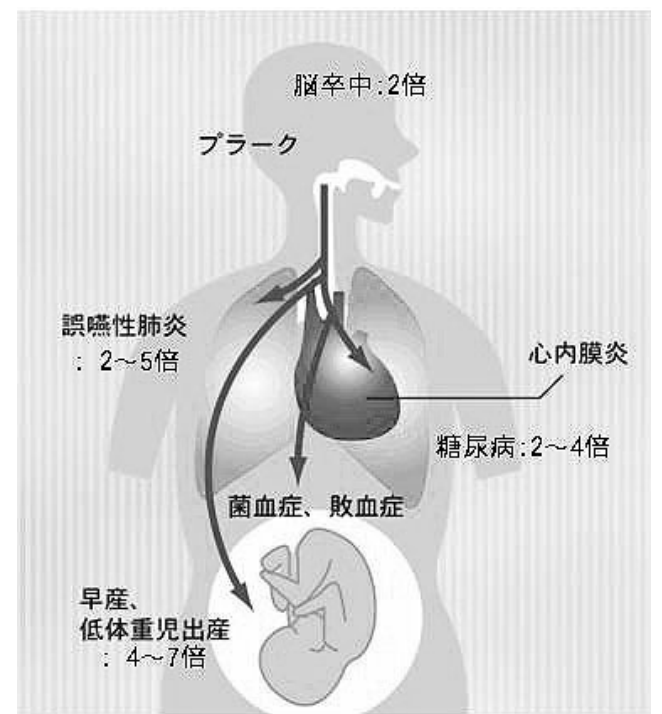
☎0869-26-5962

## デンタルコラム

### 歯周病が全身に影響！

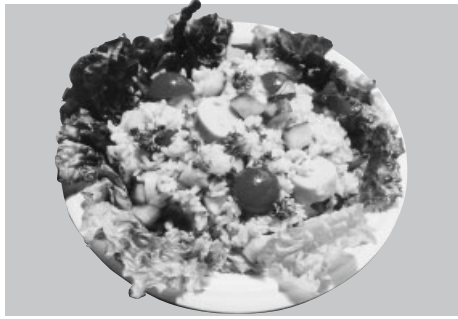
歯周病(歯槽膿漏)は、歯と歯ぐきの隙間にたまった歯垢(細菌の塊)が原因で起こります。40歳代で約8割の人がかかっています。個人差があり、初期の歯周病ではほとんど自覚症状がなく、かなり進行してから症状が出てくるやっかいな病気です。

最近の研究では、歯周病で歯ぐきに炎症が起こると歯周病菌や炎症性物質が血管から全身へまわり、心臓病や動脈硬化に関係したり、糖尿病へ悪影響をおよぼしたりするところが分かってきました。さら



瀬戸内市歯科医師会

## 旬のごちそう



【カレー風味のライスサラダ】

### ●材料(4人分)

- ご飯..... 600g
- 酢..... 大さじ3
- 塩..... 小さじ1/2
- A { コショウ..... 少々
- カレー粉..... 小さじ2
- サラダ油..... 大さじ4
- 魚肉ソーセージ..... 100g
- キュウリ..... 2本
- 玉ネギ..... 1/2個
- ミニトマト..... 8個
- レタス・パセリ・塩..... 適宜

### ●作り方

- ①ボールに調味料Aを合わせ、ご飯を加えてよく混ぜ合わせて冷ます。
- ②魚肉ソーセージは輪切りにする。
- ③キュウリは1cm角に切り、塩少々をふり、しんなりしたら水気をふき取る。
- ④玉ネギは大きめのみじん切りにして水にさらし、水気を絞る。トマトはへたを取って半分に切る。
- ⑤①に②③④を加えて混ぜ合わせる。
- ⑥レタスを食べやすい大きさにちぎって器に敷き、⑤を盛り付ける。刻んだパセリを散らす。

市栄養委員幹事  
松本玲子さん

(邑久町庄田)

キュウリのさわやかさと食感、カレー粉の風味、酢のさっぱり感で、食欲の落ちる夏にお勧めのメニューです。

