

バランスのよい食事を作ろう調理実習

～壬生町食生活改善推進員協議会～

町内在住の中学生を対象に、学生自身で手軽に少ない材料で調理でき、しかも栄養価の高いレシピを壬生町食生活改善推進員が考案し、調理実習を行いました！その中の1品を下記にご紹介します！味付けの失敗もなく、災害やキャンプ食にも応用出来ます。



- ☆材料1人分☆
- 焼き鳥缶 …… 1缶
 - 玉ねぎ …… 1/4個
 - 卵 …… 1個
 - 水 …… 適量
 - ご飯 …… 150g

- ☆作り方☆
- ① 玉ねぎは薄切りする。
 - ② ①を鍋（フライパン）に入れ、玉ねぎがかくれるくらいの適量の水を加える。
 - ③ 玉ねぎに火が通ったら、焼き鳥缶を汁ごと入れる。
 - ④ 卵を割り、溶いておき、③の沸いているところに回し入れ、好みの卵の硬さで火を止める。
 - ⑤ 丼にご飯を盛り付け、その上に④をかけて、出来上がり。



編集後記

みぶまち健康新聞では、町民の皆様に役立つ情報を発信しております。今年度のみぶまち・獨協健康大学では沢山の町民の方にインタビューさせていただきました。ご協力いただきました皆様、ありがとうございました。今後も意欲的な活動をお伝えしていければと考えています。乞うご期待！

健康リーダー募集！

自身の健康に関する知識のレベルアップを図りながら、地域の健康について一緒に考えてみませんか？みぶまち・獨協健康大学を受講し、修了した方が対象です。健康リーダー志望者の健康大学への参加もお待ちしております。

壬生町ヘルスマイト募集！

来年度壬生町食生活改善推進員の養成講座を開催予定です。詳細につきましては、広報等でお知らせします。食育、生涯骨太等の事業を楽しく行っています。興味のある方はお気軽に事務局へご連絡ください♪

みぶまち健康新聞

令和6年3月発行
みぶまち・獨協健康大学修了生の会
【事務局】壬生町健康福祉課健康増進係
☎0282(81)1885

少しずつ暖かくなり春らしさを感じられる頃となりました。令和5年5月に新型コロナウイルス感染症が5類感染症となり、様々な活動が再開されました。今回の健康新聞は、みぶまち・獨協健康大学及び食生活改善推進員の活動の様子と皆様に役立つ情報を掲載しております。町民の皆様の健康の保持増進に役立てていただければ幸いです。



壬生町長 小菅一弥

健康長寿の秘訣は「歯と口」にあり！

初めまして。4月から獨協医科大学の仲間入りをする歯科医師の乾です。今回は皆さんと一緒に歯と口を守ることを考えてみたいと思います。



◆ 執筆者 ◆

獨協医科大学
研究連携・支援センター
いぬい あきなり
乾 明成 先生

1. 「むし歯と歯周病」に要注意！

むし歯は世界で一番多い病気です。日頃から歯磨きやフロス（歯間ブラシ）を欠かさず行うことが大切です。むし歯は水がしみてきたらかなり進行しているサインです。あまりに進行すると歯の神経（歯髄）を抜かなければならなくなります。そうすると、歯自体の寿命はかなり短くなります。つやつやとした白い歯でいられるのは、歯髄から栄養を吸い上げているからです。神経（歯髄）を失った歯は、いわば枯れ木のような状態になってしまいます。やがて、長い年月を経て割れてしまったり抜けてしまったりします。



歯を支える歯肉も同様です。歯肉から血が出たり、歯肉が腫れたり痛んだりする場合は歯周病かもしれません。歯周病のごく初期は痛みがないために気がつきづらいのですが、**歯周病**は何と15～24歳で20%、25～34歳で30%、35～44歳で40%、そして55歳以上では60%の人がかかる病気で、**歯を失う原因のトップ**なのです。

2. 「バイオフィルム」が全身に影響！

バイオフィルムとは「微生物の集まり」です。お風呂掃除をさぼるとヌルヌル汚れが付きましますね。まさにそれがバイオフィルムで、だいたい**72時間で形成**されると言われています。歯の周囲のバイオフィルムは、歯のみならず、身体全体にも害を及ぼし、**心筋梗塞や脳梗塞、糖尿病、肺炎**などの病気に繋がります。

3.「かかりつけ歯医者さん」で歯のチェックを！

私たちは、健康で長生きするために、健康診断を受けてアドバイスをもらいますね。同様に、歯を長生きさせるために、歯医者さんに「歯の健康診断」と「アドバイス」をしてもらいましょう。歯や歯肉が痛むときだけではなく、**3~4か月に一度は歯のチェック**をしてもらいましょう。歯垢が固くなって歯磨きでは取れなくなった歯石や着色も取ってもらえますし、歯周病の進行も抑えることができます。正しい歯磨きの仕方やデンタルフロス、歯間ブラシ等の使い方なども教えてもらえます。

日々、完璧に磨いている！と思っても、取り切れない汚れは歯と歯肉の間に貯まり、バイオフィルムとなって、それが歯周病、ひいては全身の病気の原因となるのです。定期的に歯医者さんできれいにお掃除してもらい、大切な歯を守りましょう。

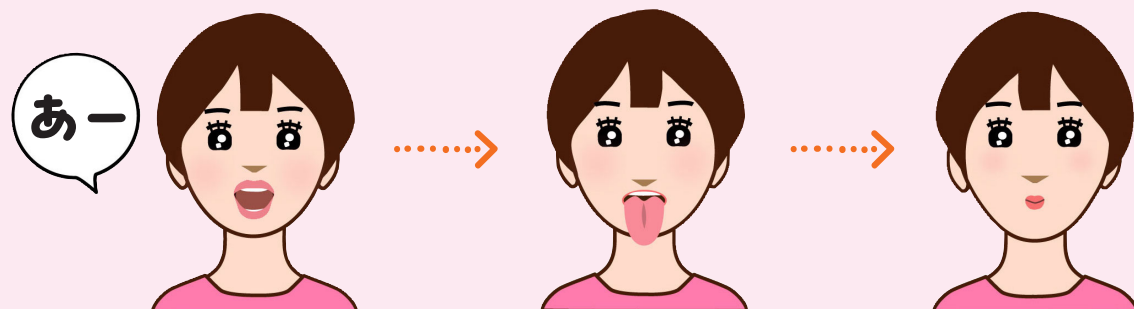
4. 簡単な体操で「オーラルフレイル」予防！

年齢を重ねるとともに、噛むことが出来なくなってきたり、むせやすくなったり、唾液が出にくくなったり、話がしづらくなったりすることを「オーラルフレイル」といいます。噛むことが出来なくなると栄養バランスが悪くなったり、食事の楽しさが失われたりして、全身のフレイルにも影響します。むせやすくなるのは、口、舌からのどにかけての筋肉が衰えてきたためです。本来、食道に入るべきものが気管に入ってしまうのです。このとき一緒に、細菌が肺に入って炎症が起きるのが誤嚥性肺炎です。日本人の死因の第4位の肺炎のうち70~80%はこの誤嚥性肺炎ですので、何とかして私たちはこれを予防したいですね。

オーラルフレイルを予防するためには、以下の簡単な体操が有効です。「**大きく口を開けて（「あー」という声を出すような感じですが）、次にそのまま舌を思いっきり前に突き出します。そして舌を引っ込めて口を閉じる**」。これを10回繰り返します。ただそれだけです。朝晩やってみてください。それで口、舌、のどの筋肉が少しずつ鍛えられます。

漢字の「齡」には「齒」が入っています。また、中国の諺に「病從口入 禍從口出（病は口より入り禍は口より出づ）」があります。人はおそらく、歯の状態を良くすれば寿命を延ばすことが出来て、口に意識することで病気を防ぐことが出来るということ、大昔から経験的に知っていたのだと思います。

私たちも、ぜひ歯と口を大切に、一層の健康長寿を目指していきましょう！



みぶまち・獨協健康大学の活動報告

今年度は新しい試みとして座学の講義形式のみでなく、受講生自身が地域に出向きフィールドワークを行い、壬生町の健康課題を見つけることをテーマに活動しました。



第1回講義の様子

①獨協医科大学医学部公衆衛生学講座助教阿部美子先生から講義を受け、今年度の活動の目的や流れを学びました。



公開講座の様子

②一般社団法人ケアと暮らしの編集社代表の守本陽一先生をお招きし、「ケアするまちづくり」をテーマにお話しいただきました。



健康座談会の様子

③今年度はグループで活動しています。各グループに分かれて、壬生町のおすすめスポットを紹介し合い、交流を深めました。

～フィールドワーク～ 沢山の方にインタビューさせていただきました！



壬雷クラブ



獨医祭



健康ふくしまつり

④上記場所以外にも健診会場や子育て講座など幅広い世代の方に健康の悩み・課題についてインタビューを実施しました。参加者の方からは「健康についての悩みは他の人に相談しにくかったが、話しやすかった」「こういう風に住民の意見を聞いてくれるのは嬉しい」という声がありました。

健康大学受講生がみつけた 壬生町の健康課題

- 身体的な理由や交通手段の関係で外出できない
- 人が気軽に集まって交流できる場所が少ない、人付き合いが少ない
- 健康に関する相談窓口が少ない
- 障害者に対する支援が少ない（相談窓口や生きがいづくり）等

健康課題の解決策

- 公共交通機関の整備・拡充（バスの停留所を増やす・デマンドをもっと利用しやすく）
- 気軽に集まって話せる場所の確保（コミュニティカフェなど）
- 相談窓口の充実（地域に出向いて相談、ホームページの充実、色々な窓口の連携）
- 発表の機会場の提供