

6月4日(土)余市町中央公民館にて、「親と子のよい歯のコンクール」が実施されました。このコンクールは、北海道俱知安保健所と後志歯科医師会が主催するもので、前年度の3歳児歯科健診において、むし歯がなく口腔状態が良好であったお子さんとそのお父さん、お母さんを対象にしています。今回、町内からは9組の親子が参加され、他町村の参加者も含めた12組の中から、みごと**中山敬太くんとお父さん**が優秀賞に輝きました。



**親と子のよい歯のコンクール  
地方大会実施結果**

また、同日行われた「高齢者のよい歯のコンクール」では、町内の**黒川明人氏**が表彰されました。

**よいち食改めすすめメニュー**

今回は、歯を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれる、「きな粉」と「チーズ」を使ったメニューを紹介します。カルシウムは身体の中で作ることが出来ないため、食品からこまめに摂取していかないと取り入れる事はできません。普段の食事から積極的に取り入れていきましょう。

**鶏肉のピザ風**

(1人分のカルシウム 130 mg)

**<材料 (4人分) >**

- むね肉……………300 g
- A { 塩……………小さじ1/2
- { こしょう…少々
- 小麦粉……………小さじ2
- ピーマン……………1 個
- 玉ねぎ……………小1/4 個
- サラダ油……………小さじ1
- ケチャップ……………大さじ2
- 溶けるチーズ…80 g



**<作り方>**

- ① むね肉は皮をとり、1 cm巾位の斜め切りにし、Aで下味をつける。小麦粉を全体に薄くふる。
- ② ピーマンと玉ねぎは薄切り。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、鶏むね肉を焼く。片面が焼けたら返し、上面にケチャップを塗って②とチーズを散らす。
- ④ フタをして弱火にし、チーズが溶けて肉に火が通るまで焼いて出来上がり。

**<栄養士のワンポイント> 【チーズの効用】**

チーズは高たんぱくでカルシウムが豊富に含まれ、ビタミンA、B2なども多く含まれ栄養たっぷりの食品です。チーズに含まれるたんぱく質がカルシウムの吸収をよくし、身体に負担をかけずに体内に取り込める働きがあると言われています。チーズは35 gがおすすめの量であり、牛乳200mlに匹敵するカルシウムが含まれています。ビタミンCと食物繊維、鉄分だけは不足していますので、野菜や果物と一緒に食べると良いでしょう。

**きな粉入りミルクゼリー**

(1人分のカルシウム 81 mg)

**<材料 (5人分) >**

- 牛乳……………カップ1 と 1/2
- 水……………カップ1
- 砂糖……………大さじ5
- きな粉…大さじ5
- 粉寒天…1 袋 (4 g)



**<作り方>**

- ① 鍋に水と粉寒天をいれて煮溶かす。
- ② 沸騰したら2分程かき混ぜてから砂糖を加えてよく溶かし、火を止める。
- ③ ②に牛乳ときな粉を加えてかき混ぜ水でぬらした型に流し入れ冷やし固める。

**<栄養士のワンポイント> 【きな粉の効用】**

きな粉には、カルシウム、大豆イソフラボン、ビタミンB2が多く含まれています。大豆イソフラボンによって骨粗鬆症、更年期障害の防止なども期待でき、抗酸化作用もあるため、老化の防止にもなると言われています。目安量は1日大さじ1杯がおすすめです。

**特定健診に関する  
川柳が届きました!**

保健課では、6月1日より、特定健診に関する川柳やイラストを募集しています。早速応募頂いた素敵な作品をご紹介します!

健診を  
受けて今年も  
丸く生き



健診で  
思わぬ病と  
手を繋ぎ

(黒川町・篠原玲子様)

砂浜で  
一二三步  
元氣よく

(黒川町・PNT・N様)

健診で  
長寿国に  
たまものよ

(黒川町・PN武田三吉様)