

家族教室だより

令和3年8月発行

みなさん、こんにちは。新型コロナウイルスの感染が心配されておりますが、東京オリンピックで盛り上がりしておりますね。日増しに暑さが厳しくなってきましたが、いかがお過ごしでしょうか。

さて、6月3日（木）に、令和2年度最初の家族教室を開催しました。今回は中央保健センターの管理栄養士に「食事について」、歯科衛生士に「お口の健康について」というテーマでお話をいただきました。その後、座談会を行いました。今回はその一部をご紹介します。

1. 規則正しく食べる

「規則正しく食べる」とは？

規則正しく食べるとは、1日3食をいつも同じ時間に食べることです。
例えば朝は6時に食べて、昼は12時、夕方は6時に食べるというふうに時間を決めておくことです。



今までは、「何を食べるか」が大事と言われてきましたが、

現在は「何を①いつ、②どのように食べるか」、つまり **食べる時間** も大事とされています。



2. バランスを整える

ビタミン・ミネラル・食物繊維
の供給源。
体の調子を整える。
生活習慣病の予防・老化防止

副菜

野菜・いも
海藻などの
おかず

ごはん
パン
めんなどの
炭水化物

主食

糖質の供給源。
エネルギーのもとになる。



主菜

肉・魚・卵
大豆製品などの
たんぱく質
のおかず

たんぱく質の供給源。
骨・筋肉・血液・皮膚などをつくる。

毎食、主食・主菜・副菜の3種類を揃えることが大切です。

3. 適量を食べる

30～49歳	男性 2,300～2,700kcal 女性 1,750～2,050kcal	65～74歳	男性 2,050～2,400kcal 女性 1,550～1,850kcal
50～64歳	男性 2,200～2,600kcal 女性 1,650～1,950kcal	75歳以上	男性 1,800～2,100kcal 女性 1,400～1,650kcal

エネルギーが摂れているかどうかは、体重が維持できているかを確認することが大切です。
定期的に体重を測るようにしましょう。



～お口の健康は、全身の健康と深い関係があります～



お口の健康は健康寿命の延伸にもつながります。

歯ブラシによる歯垢（プラーク）コントロール

- ポイント1 毛先を歯にきちんと当ててみがく
- ポイント2 軽い力でみがく
- ポイント3 小刻みに動かしてみがく

※歯ブラシの毛先の届きにくい歯と歯の間は、
歯間ブラシやデンタルフロスを使用しましょう。



舌や粘膜も
清潔に

・舌ブラシまたは軟らかめの歯ブラシで、舌の表面をきれいにする事で、口臭の予防や、感染症の予防にもつながります。（優しい力で、奥から手前にブラシを動かしてください）

発行・問合せ先

今治市中央保健センター
（今治市役所 健康推進課）
住所：今治市南宝来町1丁目6-1
TEL：0898-36-1533

次回の家族教室

日時：9月2日（木） 13:30～15:00
内容：～病気と薬の関係～
講師：レデイ薬局 薬剤師 吉松 祐香 先生
講話と座談会
場所：今治市中央保健センター