



長芋のシャキシャキと
オクラのねばねばで
さっぱり美味しいレシピです。
ポン酢の酸味と
焼きのりの風味が
アクセントに！



緑区生活習慣病予防普及啓発キャラクター
「びーちゃん」

長芋のポン酢和え

【材料(2人分)】

長芋	80g
しめじ	80g
オクラ	30g(2本)
ポン酢	15g(大1)
料理酒	15g(大1)
きざみのり	適量

【作り方】

- ①長芋は皮をむいてサイコロ状に切る。
- ②しめじは石づきを取ってからほぐし、料理酒をふりかけラップをし、電子レンジ600Wで1分加熱したあと汁気を切る。
- ③オクラは熱湯に通し輪切りにする。



- ④上記の①②③を混ぜ、ポン酢で和え、きざみのりをかける。

豆知識

オクラやしめじは食物繊維が豊富です。
食物繊維を摂ることは、肥満や糖尿病、高血圧などの生活習慣病予防・改善に役立ちます。

1人分栄養価

エネルギー 52kcal	たんぱく質 1.9g	脂質 0.1g
炭水化物 7.6g	食塩相当量 0.6g	

こんにちは。食育推進員です！

私たちは、
千葉市長から委嘱を受け、
地域の公民館や
保健福祉センターなどで
「食」に関する
ボランティア活動を行
っています。



おいしいね、たのしいね、たべるってだいじだね

毎月19日は食育の日

子どものころから生涯にわたって、歯と口を大切にすることは
健康寿命(健康で自立して生活できる期間)の延伸につながります



大人も子どもも

むし歯予防に、フッ化物(フッ素)入り歯みがき剤を使おう！

高濃度フッ素(日本の製品1,400～1,500ppm)入りを選ぶ



- 寝る前を含めて1日2回以上の歯みがきを行う
- 歯みがきの後は、歯みがき剤を軽く吐き出す
(ゆすぐ場合は少量の水で1回のみとする)



大人も子どもも

歯周病予防に、歯間部清掃用具を使おう！！

歯ブラシで取れる歯垢は 58%

歯ブラシのみ 58%

歯ブラシ+デンタルフロス 86%

歯ブラシ+歯間ブラシ 95%

山本他 日歯周誌 1975 年を改編

歯間ブラシ



すき間のサイズに合わせて
少し抵抗感のあるくらいの
物を選びます

デンタルフロス



すき間の狭いところには歯
に沿わせてのこぎりのよう
に前後に動かしながら歯と
歯の間にいれていきます

デンタルフロス・歯間ブラシの使い方動画

- 右記二次元コードから動画を見て、正しくお使いください。
- 心配なことがありましたら、歯科医師・歯科衛生士にご相談ください。



厚生労働省 e-ヘルスネット【情報提供】

みどりくみなおしでけんこうづくり

緑区生活習慣病予防
普及啓発キャラクター
「びーちゃん」

- | | |
|-------------------------|--------------------|
| み みんな必ず受けよう健康診断 | み みんなでコツコツ貯筋体操 |
| ど どんどん歩こう！みんな誘って健康ウォーク | な なにがなんでも 禁煙実行 |
| り 料理はうす味、腹八分 | お お酒はほどほど 週に2日は休肝日 |
| く 区民で目指そう8020 年に2回の歯科健診 | し しっかり睡眠 早寝早起き |

問合せ先

千葉市緑保健福祉センター健康課 健康づくり班
電話 043-292-2630 FAX 043-292-1840

令和6年9月作成