

いただきます



川西市の「歯と口の健康」ちょっと自慢ばなし

川西市食育推進会議委員 川西市歯科医師会 徳永順一郎

川西市のちょっと”自慢ばなし”をします。平成21年(2009年)に厚生労働省は食育推進施策として、一口30回以上を噛むことを目標にした「噛ミング30(サンマル)」のキャッチフレーズを提唱しましたが、それより25年前、昭和59年(1984年)に川西市では“噛むことの大切さ”を標語「噛む・かむ・カミングひとくち30回運動」で川西市予防歯科センターから全国に先駆けて発信しています。



また今から12年前、平成22年(2010年)9月から阪神圏で初めて、川西市立小学校では週2.8回だった米飯給食を週5回の「完全米飯給食」を実現し、今に至っています。また平成24年7月には日本初の歯科医師会立の「訪問歯科センター」を立ち上げ、高齢者、要介護者などのQOL(生活の質)を向上させるとともに、誤嚥性肺炎の予防対策などをカミングハーモニー(在宅歯科衛生士グループ)の協力のもと、さまざまな取り組みを行っています。

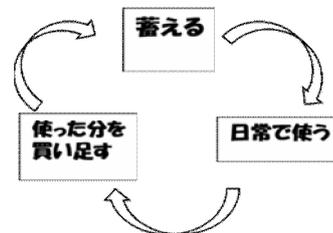
今まさに、コロナ禍でのウイルス感染の予防に、川西市ではこのように「口の中の健康」に積極的に取り込んできています。

川西市民のみなさん！お口の中の管理をしっかりしてコロナに負けないように頑張りましょう！

コロナ禍にあっても災害は待たなし！

総務部 危機管理課

ここ30年以内に南海トラフ巨大地震の発生する確率は70～80%とされています。巨大地震が発生すると物流が止まり、暫く食料品が買えない状態が生起することも考えられます。その時のために家庭で食料品を備蓄しておくことが重要です。ここでは無理なく1週間分の食料を備蓄する「ローリングストック法」を紹介します。



普段からちょっと多めに買い置きする。

賞味期限の近くなった物から日常で使う。

備蓄している非常食を定期的に食べ、食べた分を買い足し、備蓄する。

インスタントヌードル、フリーズドライ食品、チョコレート等も準備する。

～非常食の一例～



乾パン



チョコレート



アルファ化米



羊羹



インスタントヌードル

～まずは一度、我が家の備蓄の状況の確認から始めてはいかがでしょうか～

パッククッキングレシピ

【パッククッキングとは？】

川西・猪名川地域活動栄養士協議会

食材を耐熱性のあるポリ袋に入れて鍋等で加熱する調理法です。洗い物を出さずに、簡単に温かい料理を作れるため、災害時の調理法として注目されています。

焼き鳥缶詰めの炊き込みご飯

【材料】（1人分）

米...75g（1/2合）、水...120ml
焼き鳥缶詰...1缶、芽ひじき（乾燥）...1g

【作り方】

1. ポリ袋に米と水を入れて30分吸水させる。
2. 1に焼き鳥缶詰を汁ごと入れ、ひじきを加えて袋の空気を抜き、上部で口を結ぶ。
3. 水を入れた鍋の底に平たい皿を敷き、沸騰したら2を入れ中火～弱火で20～30分程加熱する。
4. 取り出し、10分ほど蒸らす。

ポリ袋のまま加熱！



【ワンポイント】

焼き鳥缶詰、芽ひじきを入れる事で、タンパク質や鉄分、食物繊維がとれます。常温で長期保存が可能なので、常備しておきましょう。

新型コロナウイルスに負けない体づくり！

健康増進部 健幸政策課

外出自粛は、活動量の減少に繋がります。子どもの体力低下、中高年者は生活習慣病等の発症やフレイル（心や体、社会的な機能が低下した状態）等が進むおそれがあります。

意識的に運動・体を動かす事を心がけましょう！

- ・ストレッチや軽い体操（ラジオ体操）、筋トレを実施。
- ・散歩、ウォーキング、ジョギングなどを実施。

まずは今より10分
多く体をうごかそう！



～食事（栄養）もしっかり食べましょう！～

- ・お菓子の食べすぎに注意。不足しがちな野菜、果物、牛乳・乳製品も取り入れましょう。
- ・高齢の方は、タンパク質（肉・魚・卵・大豆製品）もしっかり食べましょう。

* 編集後記 *

第2号をお読みいただきありがとうございます。

今年度も「かわにし食育フォーラム2021」の開催を予定しておりましたが、新型コロナの影響により中止となりました。楽しみにしていただいていた皆様には申し訳ありません。

代わりではないですが、現在は「食と育つレシピ集」の発刊を予定しており、作業を進めています。市広報誌のコラム「食と育つ」が始まって10年。市民の皆さんや食育団体、学校・保育所給食等より、川西市の旬の食材を使ったレシピの集大成です。そちらもぜひ、お楽しみに！

2021年10月発行：川西市健康増進部健幸政策課 tel 072 (758) 4721

