

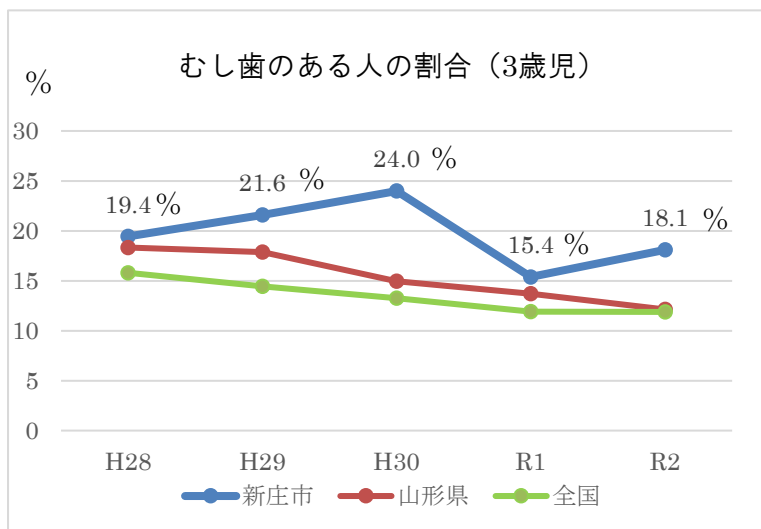
# 6月 健康だより

発行：新庄市健康課健康推進室

発行日：R5.6.1

6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」です

**健康も 楽しい食事も いい歯から**



新庄市乳幼児健診における「むし歯のある人の割合」を見ると、約2割の子どもがむし歯を保有しており、県・全国の平均を上回る状況にあります。また、1日1回が望ましい間食回数も2回以上が70%と高くなっています。

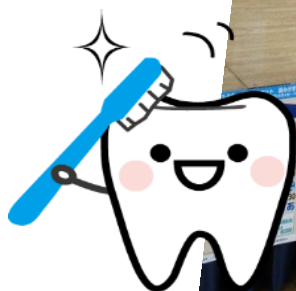
むし歯を予防するためにも、間食回数の見直しや歯みがきの習慣づけ、定期的なフッ素塗布が大切です。



## お祭り歯っぴい 2023

「歯と口の健康週間」にあわせ、フッ素塗付や歯科相談などが無料で受けられる「お祭り歯っぴい」が6月3日（土）ゆめりあにて開催されました！当日は、かやのみ会による「紙芝居」や、ユメリオンも応援に駆けつけ、たくさんの子どもたちに歯みがきやフッ素塗布の大切さを伝える機会となりました。

（主催：新庄地区歯科医師会）



# 食

# 育

## 6月は 「食育月間」です

**食育とは** さまざまな食の経験を通して、健やかな心とからだや、豊かな人間性を育み、生涯にわたって健全な食生活が実践できるよう「食の知識」や「食を選択する力」を身につけることです。

### 私たちの身体は、自分が食べたもので作られています 毎日の食生活で大切なことは

#### ① 朝ごはんをきちんと食べる

3食(朝・昼・夜)食べることは、食生活の基本です。朝食を食べると、身体には1日の活動のスイッチが入ります。規則正しい生活リズムが、健康的な生活習慣につながります。

#### ② 栄養バランスを考える

「主食」・・・ご飯・めんなどの炭水化物  
「主菜」・・・魚・肉・卵などのたんぱく質  
「副菜」・・・野菜・果物などのビタミン類



#### ③ 1日の望ましい食塩摂取量を知っていますか

成人男性 7.5g未満 成人女性 6.5g未満 です。  
例) ラーメン1杯の汁を全部飲んだ場合の食塩量の平均は **5.5~6g** です。

#### 食塩の摂りすぎの危険

高血圧

動脈硬化が進行

腎機能低下

塩分濃度の高い食品を摂る人ほど胃がんリスクが高いといわれています

脳卒中・心臓病・  
腎臓病・胃がん

令和4年度新庄市食育・地産地消標語コンクール 新庄市長賞 日新小学校2年 高橋碧音さん (令和4年度時点)

「お正月 家ぞくでつくる なっとうじる すりばちがかりは まかせてよ」