

印西市観光協会主催

第 25 回 ふるさと発見フォトコンテスト

いんざいの原風景



■佳作 (評) 深緑の枝を上手く重ね、山門に見立てている構図が秀逸。撮影点から奥の女性まで奥行きを持たせ、立体感のある作品に仕上がっている。

■美しき松虫寺 (松虫)

■坂西 孝太(小林)

いんざい生活情報

歯の健康は、全身の健康



— 158 —

◆健やかな生活は口の中から

8020（ハチマル・ニイマル）運動をご存じですか。

厚生労働省と日本歯科医師会が推進している「80歳で20本以上歯を残そう」という運動で、「生涯自分の歯で食べる楽しみが味わえるように」という願いが込められています。

ところで、みなさんは自分の歯が何本あるか知っていますか。自分の歯が何本あるかと聞かれ、即答できる人は、そう多くはないと思います。一般に、永久歯は32本（親知らずを除くと28本）生えてきます。

肥満や生活習慣病の予防のためには、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが重要です。



自分の歯を大切にしよう！  
（写真は前回の会場の様子）

◆よい歯のコンクール

市では、8020運動の一環として、毎年4月下旬に「よい歯のコンクール」を実施しています。

今回は、平成27年度に行われた「よい歯のコンクール」の高

齢者部門（80歳以上で20本以上自分の歯がある人が対象）において、優秀賞を受賞した寺島正修さんから、お話を伺いました。

寺島さんは、「よい歯のコンクール」の審査で、歯が31本ありました。

明るい笑顔が印象的な寺島さんは、歯の健康で気をつけていることについて、1日3、4回（起床時・朝食後・昼食後・就寝前）は歯をみがき、外出した時は、帰宅後すぐに歯みがきをするようにしているそうです。

また、歯ブラシ以外に、歯間ブラシも使用していると、ハキハキと答えてくださいました。

そんな寺島さんですが、以前はしづしづ歯みがきをしていた時期もあるそうです。しかし、ある時、歯に不具合があり、歯科医院を受診したところ、歯科衛生士から何度も歯みがき指導を受けて、家でも続けていくうちに、「やらないと気持ち悪い」という感覚になり、歯をみがくことが自然と習慣になったそうです。

今では3カ月に1回程度、歯

元気な食卓 (242)



じめじめした季節、黒酢でさっぱりと食べられます  
新ジャガイモとアスパラガスとエビの黒酢炒め

※ 材料（2人分）

ジャガイモ小4個、グリーンアスパラガス4本、エリンギ1本、殻付きエビ（ブラックタイガーなど）6尾、ごま油小さじ2。  
A：塩少々、酒小さじ1、片栗粉小さじ1。  
B：黒酢大さじ2、砂糖大さじ2、酒大さじ2、しょうゆ大さじ1/2、鶏がらスープの素小さじ1/2、塩こしょう 少々。

※ 作り方

- ① ジャガイモはきれいに洗い、5mm厚さに切り耐熱容器に入れラップをし、電子レンジ（600W）で2分加熱する。アスパラガスは硬い部分の皮をむき、袴をピーラーで取り除く。エリンギは一口大の乱切りにする。
- ② エビは殻をむき、背ワタと尾を取り、Aを加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ Bの調味料を合わせて混ぜておく。
- ④ フライパンにごま油小さじ1を入れて熱し、②のエビを中火で色が変わるまで炒めて取り出す。
- ⑤ フライパンをキッチンペーパーでさっと拭き、④の残りのごま油を足して①を入れて中火で2～3分炒め③のエビを戻し入れてBを回し入れさらに1分ほど全体に味が絡むように炒めて出来上がり。

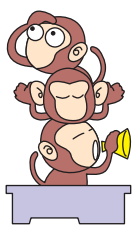
※ 1人分の栄養価

エネルギー 298kcal たんぱく質 16g、脂質 4.6g、食塩相当量 1.9g。  
提供…地区健康推進員のみなさん。



優秀賞を受賞した寺島さん

こちら編集室



よく見！よく聞き！  
正しくお知らせ

広報広聴課広報広聴班



これから先輩たちの取材の仕方や記事の書き方などを吸収し、さまざまな「いんざい」を発信できるよう、頑張っていこうと考えています。よろしくお願ひします。

（R）