

！今月のNEWS トピックス！▶6月は**食育月間**です！

食育月間とは、各種広報媒体や行事等を通じた広報啓発活動を重点的に実施することにより、食育に対する理解を深め、食育推進活動への積極的な参加を促し、その一層の充実と定着を図るものです。

- (1) 食を通じたコミュニケーション (2) バランスの取れた食事 (3) 望ましい生活リズム
- (4) 食を大切にす気持ち (5) 食の安全

内閣府を始め消費者庁、文部科学省、厚生労働省、農林水産省等の関係府省庁が協力しつつ実施します。また、都道府県及び市町村並びに関係機関・団体に対しても参加を呼び掛け、全国的な食育推進運動の展開を図ります。

参考：内閣府HP

放置は危険！！歯周病



～歯周病ってどのような病気なの？～

歯周病は、細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患です。

歯と歯肉の境目の清掃が行き届かないと、そこに多くの細菌が停滞します。これは**プラーク(歯垢)**とよばれ粘着性が強くうがいをした程度では落とすことができません。さらに歯肉が炎症を起こし赤くなったり、腫れたりします(痛みはほとんどの場合ありません)。これが進行すると**歯周ポケット**と呼ばれる歯と歯肉の境目が深くなり、歯を支える土台(歯槽骨)が溶けて歯が動くようになり、最後は抜歯をしなければいけません。

～歯周病にならないためにはどうしたらいい？～

大切なことは**毎日の正しいブラッシング**です。そして不規則な生活習慣(過剰な糖分摂取など)や喫煙を止め、ストレスを溜めないことです。

★理想は歯肉が引き締まり、**ピンク色**であること！



思い当たる症状はありますか？

1. 知覚過敏、歯茎の赤み・腫れ
2. 歯磨きやフロス中の出血
3. 口臭・口の中が変な味がする

当てはまる症状があれば**歯科医院へ行きましょう。**

歯周病は**予防と治療**が可能な病気です。

参考：日本臨床歯周病学会HP
記事作成：ヒューマンケア学部 3年 岡部 愛美香

今月のテーマ*ピーマン



☆ビタミンCが豊富♪トマトの約4倍！

☆ピーマンを食べて夏バテを防ごう！疲労回復にも効果発揮！

～簡単！炒めるだけのツナピーマン～

材料（2人分）

- *ピーマン 120g(約小3つ)
- *ツナ缶 70g(1缶)
- *醤油 6g(小さじ1)

栄養価(1人分)

- エネルギー : 118kcal
- タンパク質 : 7.4g
- 脂質 : 8.6g
- 炭水化物 : 3.4g
- 食塩 : 0.8g
- ビタミンC : 46mg

○作り方○

- ①ピーマンは縦半分に切ってから幅5mmくらいの小口切りにする。
- ②フライパンにツナ缶を汁ごと入れて軽く炒める。
- ③ツナが温まったらピーマンを加えて2～3分炒める。
- ④最後に醤油をまわし入れたら完成。

美味しいピーマンの選び方*

- ・表面が緑でツヤツヤしているもの
- ・ヘタが六角形以上のもの



記事作成：管理栄養学部3年 倉田愛彩

禁煙イベント開催中！

6/1～6/3

In 保健管理センター

WHO(世界保健機構)は、毎年5月31日を「世界禁煙デー」として、禁煙問題の啓発活動を展開しており、日本でも厚生労働省が「禁煙週間」を定め、さまざまな禁煙対策が推進されているところです。そこで、保健管理センターでも禁煙週間にちなんだイベントを開催します！！

CO濃度測定

呼気中の一酸化炭素濃度を測定します。喫煙者はもちろん、受動喫煙者も数値が高くなります。

肺活量測定

肺の換気能力を測定します。禁煙をすると肺活量の数値は増加し、呼吸も楽になります。

禁煙アンケート掲示

健康診断時に行った禁煙アンケートの集計結果を大学別に掲示しています。ぜひ、ご覧ください。

禁煙イベント参加者には素敵なプレゼントが・・・・？！

随時、禁煙相談も受け付けています。ぜひぜひ保健管理センターへお越し下さい！