

あいさいさんの健康まめ知識

とどけ！野菜のチカラ

あいさい野菜メニュー提供事業をご紹介します

愛西市では、愛西市産の野菜を使用した「あいさい野菜メニュー」を提供していただくお店を「あいさい野菜メニュー提供店」として認定することで、市民の皆さんが野菜を食べるきっかけとなり、さらに健康になっていただくことを目指した「あいさい野菜メニュー提供事業」を行っています。

現在認定されている「あいさい野菜メニュー提供店」とメニューのご紹介(順不同)※休止中の店舗を除く

<p>1 立った 諏訪町中萩258-4</p>  <p>蓮根ばくだん</p>	<p>2 CAFE&SWEETS lumiukko 西保町六十坪43</p>  <p>有機野菜のデリプレート</p>	<p>3 花あかり。 北一色町東田面86-1</p>  <p>愛西市産の野菜を使用したサラダ付きモーニング</p>
<p>4 ガーデンピアッツァ 南河田町八龍25-3</p>  <p>あいさい野菜たっぷりピッツァ</p>	<p>5 Bakery&Sandwich café Aratama 北一色町昭和268</p>  <p>愛西市産の野菜を使用したサンドセット(ドリンク付)</p>	<p>6 ブランジュリー アキラ 東條町平城17</p>  <p>れんこんシャキシャキサンド</p>
<p>7 茶菓専科 ひなた 見越町前田190-1</p>  <p>れんこん大福</p>	<p>8 エール・ブランシュ 北一色町北田面290-1</p>  <p>マダム・レンコン</p>	<p>9 清水食品 小茂井町宮浦51-1</p>  <p>れんこんチップス</p>
<p>10 はず工房 10~11 道の駅立田ふれあいの里 愛西市森川町井桁西27</p>  <p>れんこんかば焼き</p>	<p>11 レストラン立田 あいさい弁当</p> 	<p>12 いちごの実 草平町六上51</p>  <p>和風蓮バーガー</p>

10月1日(日)～あいさい野菜メニュー提供店を巡るスタンプラリー開催中～

スタンプラリー対象店で、スタンプを4つ集めると、あいさい野菜メニュー提供店で使用できる商品券を抽選でプレゼント。詳細は公共施設、対象店舗、佐屋保健センターなどで入手できるスタンプラリー台紙をご覧ください。

【参加方法】

①対象店で1店舗当たり合計500円以上の飲食もしくは商品の購入でスタンプ1個ゲット

②スタンプを4店舗分集めて、各店舗または佐屋保健センターへ応募



問 健康推進課(佐屋保健センター) ☎(28)5833

歯の健康講座 「唾液の役割」

唾液は、口の中で大きな役割を果たしています。口の粘膜の保護作用、殺菌作用、消化作用、歯の表面へのミネラルの補給、ウィルスの粘膜への付着防止作用など様々な働きをしています。

このようになってはならない唾液ですが、安定的に出し続けるには口の機能が維持できていなければなりません。

唾液を作って出す組織は、筋肉に囲まれており、顔や口を動かしたときの刺激により出てくる仕組みになっています。

そのため、筋肉が衰えると唾液は出にくくなってきます。

例えば歯が抜けると咬めなくなり、頬や唇など口を閉じる筋肉は次第に筋力が低下していきます。そうなると、口が徐々に開いた状態になり乾燥します。口の中が乾燥するとむし歯や歯周病になるリスクが高くなります。

つまり、歯を健康な状態に保つことが唾液の有効な働きの維持につながっていきます。最近では、感染予防のため帰宅後うがいをする人も多いと思いますが舌や頬、唇の筋力が衰えると上手くうがいが出来なくなります。

健康なお口を維持するために定期的に歯科医院で管理をしましょう。

(海部歯科医師会)