



食育だより

2015年6月



歯と口の健康週間



6月4日～10日は厚生労働省・文部科学省・日本歯科医師会が実施している「歯と口の健康週間」です。

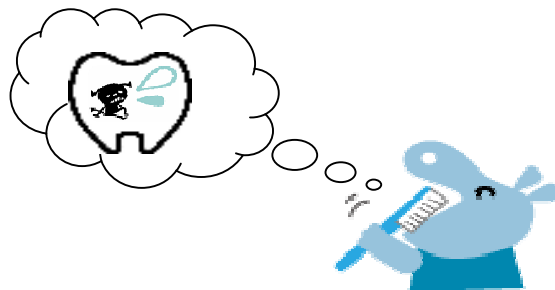
歯と口の健康に関する正しい知識を国民に対して普及啓発するとともに、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、併せてその早期発見及び早期治療を徹底することにより、歯の寿命を延ばし国民の健康の保持増進に寄与することを目的としています。

平成27年度は「おくりたい 未来の自分に きれいな歯」の標語のもと、啓発事業を展開しています。

私たちの健康に大きな役割を果たす歯を丈夫にし、虫歯や歯周病から守るためには、普段から歯の健康に関心を持って、歯や口をきれいにする習慣を日常生活の中に定着させるように努力する必要があります。

歯や口をきれいに保つ 6つの習慣

- ① 食べたらはみがきをする
(甘い飲み物を飲んだ後も)
- ② 甘い菓子、飲み物はできるだけ少なくする
- ③ おやつは時間を決めて、ダラダラと食べないようにする
- ④ 偏食をしない
乳・乳製品をしっかり摂る
- ⑤ よくかんで食べる
- ⑥ 定期的に検査を受けて、むし歯は早いうちに治療する



引用 日本歯科医師会 HP
こどもの食教育 第一出版



世界の食紀行 ロシア



ロシアの伝統料理「ビーフストロガノフ」をご存知でしょうか？

「ビーフストロガノフ」の発祥に関しては様々な説がありますが、19世紀のロシアに実在した「ストロガノフ伯爵家」で誕生し、それが広まったとされています。

伯爵家のコックがソースを焦がしてしまっ
て偶然できた説、高齢になった伯爵のために
食べやすく牛肉を煮込んだ料理がシェフに
よって考案された説などがあります。

ビーフストロガノフ以外の伝統料理として、
ボルシチやピロシキが有名です。



編集/発行



～食文化の未来を考える～

株式会社アイコーメディカル