

連載

# 健康コラム

今回は…

vol.106

## 「やっておけば…」

健康推進係 歯科衛生士



ある雑誌のシニア世代の読者アンケート調査で「健康面の後悔」を尋ねたところベスト5が次のとおりでした。

- 1位 歯の定期健診を受ければよかった
- 2位 スポーツなどで身体を鍛えればよかった
- 3位 日頃からよく歩けばよかった
- 4位 腹八分目を守り、暴飲暴食をしなればよかった
- 5位 間食を控えればよかった

むし歯や歯周病等で□の中の調子が悪くなると、痛みや違和感で集中力が低下し、勉強や仕事に支障がでます。また、むし歯や歯周病は糖尿病や心臓病、早産や低体重児出産など全身に悪影響をおよぼす事も知られてきました。例えば、1本の歯を失うと作り物で補うことはできませんが自分の歯に勝るものはありません。さらに自分の全て失うと食えることや話すことだけでなく運動面や精神的にも影響をおよぼします。

失ってからわかる歯の大切さ…一生自分の歯でいられるよう、若いうちから少なくとも年1回定期健診を受けるようにしましょう。

新連載

## 私たちの“美味しそお”発見伝

～地域おこし協力隊編～

地域おこし協力隊が曾於市にきて

「これは!」と思った美味しいものを独断でおすすめします!



今月の隊員  
三浦 恭子 (企画課)



こんにゃくや豆腐と同じコーナーにあります!



今が旬の筍にも合います!

はじめまして。3月から曾於市にやってきました、地域おこし協力隊の三浦です。ここでは、5人いる地域おこし協力隊が毎月交代で「曾於市で見つけたおいしいもの」を紹介していこうと思えます。市民の皆さんからしたら「それが美味しいのは知ってる…」という感じかもしれませんが、温かく見守って頂ければ幸いです!

そして、記念すべき第1回目。「食べることは生きること」がモットーの三浦が担当させていただきます!

曾於市には美味しいものが盛りだくさんで迷いに迷ったのですが、「これがあれば、もう一品!」な『手づくりユズ入り酢みそ』(¥590)をご紹介します。

『おおすすめ五郎伝説の里にある「やぶらう農家市」だけで販売している「ユズ入り酢みそ』は、曾於市で作られた柚子を使い、すべて手作業で作られてるそうです。

柚子色が鮮やかで、ドレッシングのように使えて彩りもアップ!

こんにゃくにかけてよし、揚げ出し豆腐にかけてよし、ほうれん草のおひたしにも、お刺身にも…なんでも合うんです!!

「今日はしょうゆ味ばかり…」なんて日には、簡単に素敵なもう一品が作れちゃいます。この機会にぜひお試しください!!