

烏山寺町ルート編 Part1

ちとから健康マップ

「ちとから健康マップ」は、
烏山地域健康サポーターの皆様と一緒に歩き、
その意見をもとに作成しました。



世田谷区烏山総合支所
保健福祉センター 健康づくり課
〒157-8555 世田谷区南烏山6-22-14
電話 03(3308)8228
FAX 03(3308)3036

※音声コードがついています、専用の装置で読み取り、音声で聴くことができます。



あなたの休養バランスとれていませんか？

「休養」には「休む」と「養う」の2つの意味があります。

休む…心身の疲労を睡眠などで解消し、もとの活力を取り戻すことです。
養う…趣味などを通して、豊かなライフスタイルや生きがいをつくることです。

睡眠時間は、年齢や季節で変化します。休日に長い時間 眠ったからといって、疲れがとれるわけではありません。
大切なのは、生活リズムに気をつけて、メリハリをつけた生活をする事です。
睡眠・休憩はもちろん、趣味やレジャー、軽い運動なども取り入れて、「軽やかな ころと からだ」をめざしましょう。

休む 疲れたときに休む

息抜き・リラクゼーション

ストレッチ・軽い体操

睡眠

養う 豊かなころを養う

スポーツ

レジャー

家族とすごす時間

趣味の時間

いつまでも健康な口や歯ですごそう!!

ポイント1

かかりつけ歯科医はお口の健康サポーターです！
なんでも相談できる歯科医院を見つけましょう。

※むし歯や歯周病は早期発見が重要です。
痛くなる前にかかりつけの歯科医院で診てもらいましょう。



ポイント2

むし歯や歯周病を予防するため、自分にあった歯のみがきかたを実行しましょう!!

- ①お口にあった歯ブラシを選びましょう。
- ②歯と歯肉の隙間を意識して(ブラシは小さめがgood!・柄はまっすぐ)みがきましょう。鉛筆を持つように軽く持ちましょう。



- ③歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に利用しましょう。(歯科医院で教わるとういんですよ!)



ちとから健康レシピ ~せたがや食育メニュー~

さつまい汁



エネルギー 96kcal*

食塩相当量 0.9g*

- ※1人分換算
- 材料(4人分)
- | | | | |
|-------|------------|-----|-----------|
| 鶏こま肉 | 40g | 油揚げ | 1/2枚…短冊切り |
| にんじん | 1/4本…いちよう | 豆腐 | 1/3丁…2cm角 |
| ごぼう | 1/4本…斜め切り | 長ねぎ | 1/4本…斜め切り |
| だいこん | 3cm…いちよう | みそ | 大さじ1・1/3 |
| さつまいも | 中1/2本…いちよう | だし汁 | 3カップ |

作り方

- だし汁で鶏肉を煮る。アクをとり、にんじん・ごぼう・だいこんを加え煮る。油揚げは熱湯をかけ油抜きする。
- 野菜がやわらかくなったら、さつまいも・油揚げ・豆腐・長ねぎを加え煮る。
- みそを溶いて入れ、さっと煮立たせて、火をとめる。

ワンポイント

- 「さつまい汁」は鹿児島県の郷土料理です。本来は、骨付きのさつまい鶏のぶつ切りと野菜を煮込み、みそで味付けしたものです。
- みそ汁は、和食の汁物の代表的なもののひとつです。使う食材によって様々なうま味を味わうことができます。また、野菜を多めに入れることで、さらにうま味が増し減塩につながります。

