

# 栄養ニュース



## 歯と口の健康



### 歯と口の健康週間とは？

6月4日から6月10日は歯と口の健康週間です。

歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着、早期発見及び早期治療のため、歯と口の健康に関する正しい知識の普及啓発を行い、歯だけでなく健康そのものの保持増進を目的としています。期間中は全国的に「歯と口の健康」にちなんだ様々な催しが実施されています。

小金井市では6月21日に小金井宮地楽器ホールにて「小金井市民の歯と口の健康2026」イベントを小金井歯科医師会主催で開催します。

### 規則正しい食習慣で歯の健康・体の健康を守りましょう！

規則正しい食習慣は歯の健康・体の健康に密接に関わっています。

通常、口内は中性に保たれており、食事をすると酸性に傾きます。酸性状態では歯の溶解が起こり一次的に虫歯になりやすい状態となりますが、食後1時間ほど経過すると中性に戻り再石灰化されます。口内では毎食ごとにこのサイクルが繰り返されているため、だらだら食べや間食を行うと口内は酸性のままとなり、虫歯になりやすくなります。規則正しい食習慣をおくることで虫歯になりやすい時間を短くし、歯の健康を守りましょう。

もちろん、規則正しい食習慣は歯の健康だけでなく体の健康にとっても効果的です。

特に朝食を毎朝おむね決まった時間にとることで、体内時計を整えることができます。

さらには、血糖値の安定させるためにも規則正しい食習慣は重要です。

ぜひ、この機会に日ごろの食習慣を見直してみたいはいかがでしょうか。

## 小金井野菜で簡単レシピとうもろこしのピカタ

市食育ホームページでは毎月「小金井野菜で簡単レシピ」を掲載しています。

今回はこの季節にぴったりの「とうもろこしのピカタ」をご紹介します！

新着レシピはこちら→→→→→→→→→→→



### 材料（2人分）

・とうもろこし	1本
・ピザ用チーズ	80g
・卵	2個
・小麦粉	大さじ2
・サラダ油	大さじ1
・バター	10g
・塩、こしょう	少々

### 作り方

①とうもろこしは包丁などで芯から実をはずしてボウルに入れ、小麦粉をまぶしておく。

②①のボウルにチーズとよく溶いた卵を加え、塩、こしょうしてさっくりと混ぜる。

③熱したフライパンにサラダ油をしき、バターを溶かす。スプーンで②を食べやすい大きさに広げ両面をじっくり焼く。

④両面に焼き目がついたら皿に盛りつけ、お好みでケチャップ、マスタードを添える。



## 栄養ニュースとは



小金井市健康課では令和8年度から栄養ニュースを発行することとなりました！

食育や健康にまつわること、小金井市食育ホームページのレシピ、ミニコラムなどを発信していきます。

記念すべき第1号は、「小金井市民の歯と口の健康2026」イベントにあわせて配布を行っています。

今後、市内公共施設や保健センターにて、各季節ごとの配布を予定しています。

食事は健康、団らんなどさまざまな側面があり、日々の生活と密接に関わっています。

市民の皆様の健康の一助となるような情報をお届けします。

ぜひお手に取ってご覧ください。

今後の栄養ニュースもお楽しみに！！

新着情報ははこちら→→→→→

