

# けんこう 健口生活メニューコンクール

健康寿命をのばすために、つまり元気に過ごしやすい会話とおいしい食事をいつまでも楽しむことができるよう、健康な体と歯を保つことは大切です。そのためには、日頃から栄養バランスが取れた食事をとることが重要です。また、いろいろな固さのものをたべることは顎をきたえるために必要です。

香川県歯科医師会では健やかな口を保ち、健康寿命をのばすための『健口生活』を身につけていただきたいと考えております。今年度も8020運動推進の一環として、『健口生活』のためのメニューコンクールを企画しました。地元の特産品、郷土料理などを上手に取り入れた、みなさまのアイデアによる作品をお待ちいたしております。



「カルシウム入りパジョンさめき風」(神野紗織・美里:さめき市)

昨年度の「健口生活メニューコンクール」  
ファミリー食卓部門の最優秀作品です。

## 問い合わせ先及び応募先

〒760-0020 香川県高松市錦町2丁目8番38号  
**(社)香川県歯科医師会**  
健口生活メニューコンクール応募係  
TEL 087-851-4965 FAX 087-822-4948

## 募集要項

### 応募の方法

別添の応募用紙に記入の上、香川県歯科医師会へ送付してください。(左頁下参照)

### 応募期間

平成16年9月1日～9月30日(必着)

### 応募作品の条件

#### ●条件

手軽に調理でき、地元の特産品を用いかつ経済的であること。  
(副食単品でも可、デザート類は不可)  
別メニューにて複数部門への応募は可

#### ●部門

##### I 育ち盛りに食べさせたい部門

(子供が苦手なカルシウム豊富な小魚やビタミン豊富な野菜を取り入れたアイデア料理)

##### II 熟年家族の食卓部門

(噛みにくい、飲み込みにくい世代の方にも食べやすく栄養豊富な、また丈夫な骨作りのために乳製品を取り入れたアイデア料理)

##### III ファミリー食卓部門

(3世代、4世代がそろって食べられる。I、IIの内容を含んだ料理)

### 優秀作品の選出、表彰

書類審査で選出された各部門6～7作品について、調理審査(I部門:10月17日、II部門:11月3日、III部門:11月7日の予定)を実施し(該当者に別途案内)、最優秀作品及び優秀作品を選出します。11月27日開催の「健やか香川21県民大会」において入賞者の表彰を行います。なお、副賞として豪華景品も用意しております。

### その他

入賞作品に関するアイデア権及び著作権は香川県歯科医師会に帰属し、必要に応じてパンフレット等にし、地域への普及啓発に活用します。

# けんこう 健口生活 メニュー コンクール

募集期間:平成16年9月1日～平成16年9月30日

楽しい会話とおいしい食事のために



主催/香川県・香川県歯科医師会

後援/香川県栄養士会・香川県食生活改善推進連絡協議会・  
JA香川県女性組織協議会・香川県漁協女性部連合会

# けんこう 健口生活でいつも元気!



健口生活とは、健康寿命をのばすための生活習慣です。楽しい会話とおいしい食事を生涯楽しむために、また、歯が健康でご自分の歯を多く持つ方は、医療費が少なく済むという調査結果もあります。ですから、いつまでも元気に過ごすためには、口の健康管理が大切です。口の中の健康を保つために必要なことは、毎日のご自分での手入れと定期的な専門家による手入れですが、ほんの少し工夫をした食事によって歯や歯ぐきそして身体を健康に導きます。

## 健口生活メニューのヒント

### 栄養面

- 骨や歯を丈夫にするための「カルシウム」「ビタミンD」
- 歯ぐきの血行をよくする「ビタミンE」「タンパク質」
- 歯ぐきの血管を丈夫にし、粘膜を強化する「ビタミンC」
- 歯ぐきの粘膜によい「ビタミンA」「ビタミンB」
- 歯ぐきの毛細血管の血流をよくする「カプサイシン」



### その他

#### 歯ごたえのある繊維たっぷりの生野菜を取り入れる

かむことは歯や歯ぐき、あごなどの形成に役立ち、脳にもよい影響があります。また、繊維の多い食べ物は口の中の清掃作用もあります。



#### 噛みにくい方へは、隠し包丁で食べやすくする

こまかく刻むことよりも、かみ切りやすく隠し包丁を入れ食材の味を引き出すとさらにおいしく食べられます。



「栄養たっぷり手作りおやつ」(平田紀子:仲南町)

昨年度の「健口生活メニューコンクール」育ち盛りに食べさせたい部門の最優秀作品です。



「健口福袋煮」(増田芳子:仲南町)

昨年度の「健口生活メニューコンクール」熟年家族食卓部門の最優秀作品です。

昨年度受賞作品のレシピは香川県歯科医師会ホームページ(URL:[www.kashi.or.jp](http://www.kashi.or.jp))でご覧いただけます。