



# たんば食育 クッキング



### 春巻き

1人分 エネルギー：約 256kcal・食塩相当量：0.9g・調理時間：約 45分  
※日本食品標準成分表 2020 版（八訂）を基に計算



春に新芽を出す野菜を巻いて作ったことから、「春巻き」という名前が付いたそうです。

## 健康課（健康センターミルネ内） ☎ 88 - 5750

### 材料（2人分）

春巻きの皮	4枚
新たまねぎ（薄切り）	120g
A 鶏ガラだしの素	小さじ 1/2
こしょう	少々
ごま油	小さじ 1
豚こま切れ肉（一口大に切る）	120g
B しょうゆ・酒	各小さじ 2
砂糖	小さじ 1/4
こしょう	少々
片栗粉	大さじ 1
ニラ（3cmの長さに切る）	60g
C 小麦粉・水（混ぜておく）	各大さじ 1
揚げ油	適量

### つくり方

- ①耐熱容器に新たまねぎとAを混ぜ、ラップをかけて電子レンジ（600W）で2分加熱し、粗熱をとる。
- ②豚肉をボウルに入れ、Bを加えてよくもみ、片栗粉を加えさらにもみ込む。
- ③春巻きの皮の角が手前になるように置き、中央より手前に①と②とニラを、1/4ずつのせる。
- ④手前の皮をかぶせ、左右を折りたたみ巻く。巻き終わりに混ぜ合わせたCをつけて閉じる。
- ⑤揚げ油を170℃に熱して④を入れ、全体がきつね色になるまで揚げる。

## 【本当は怖い歯周病】

### 歯周病ってどんな病気？

歯周病は、歯と歯茎の間にたまった歯垢の中で繁殖した歯周病菌によって起こる感染症です。歯茎に炎症を起し、初期には腫れや出血、重症になると歯を支える骨が溶けて歯が抜ける原因になります。歯周病の進行は歯周ポケット（歯茎の溝）の深さで測りますが、溝が4mm以上ある進行した歯周ポケットを持つ人は、40代では2人に1人の割合と言われています。初期は自覚症状がほとんどなく、気づくと進行していることも珍しくありません。

### 歯周病の全身への影響

歯周病は口だけでなく、全身にも影響があります。例えば、歯周病菌が歯茎から血管に侵入して起こった炎症が、動脈硬化の進行に関連し、狭心症や虚血性心疾患のリスクを高めると言われています。ほかに、糖尿病の人が歯周病にかかると歯周病が重症化しやすいと、逆に歯周病が進行した人は、糖尿病にかかると血糖コントロールが難しくなります。

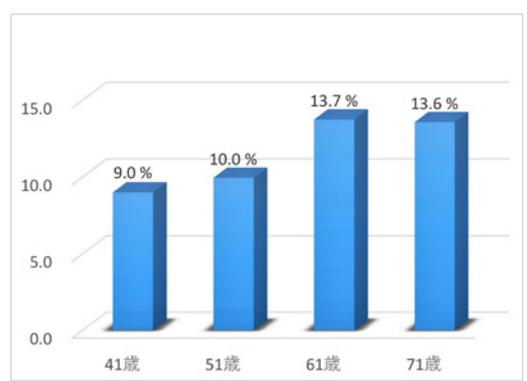
### 喫煙と歯周病の関係

喫煙者ほど歯周病にかかりやすく、重症化しやすい傾向にあることが分かっています。たばこの煙や成分が口に入り、

歯茎などから吸収され、歯茎の血管が収縮し、血行不良や免疫力の低下が原因で歯周病菌が繁殖し、歯周ポケットが進行します。しかし、禁煙することで歯磨きや歯石除去でも治療効果が出やすくなります。

### 丹波市歯周疾患検診の紹介

歯周病の早期発見・治療のためにも定期的な歯科検診が重要です。市では、今年度末に41、51、61、71歳の人を対象に、自己負担300円で受けられる「歯周疾患検診受診券」を送付しています。この機会に口腔のメンテナンスを行い、口内の健康を保ちましょう。



令和5年度 丹波市歯周疾患検診受診率

健康課（健康センターミルネ内）  
☎ 88 - 5750