

左からよんでも…

うどん

うどん

右からよんでも…

サポート

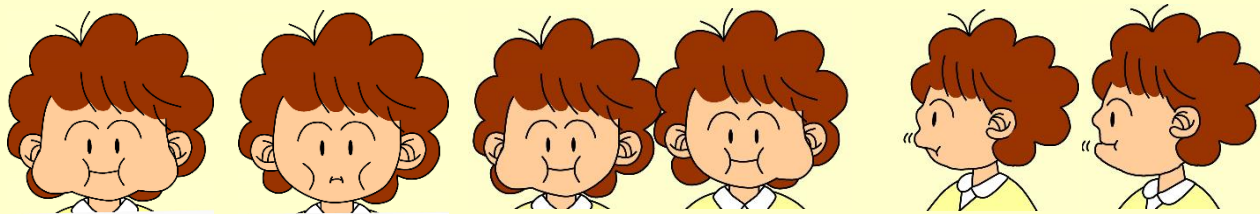
Vol.37

2023年4月19日

香川県

長いマスク生活で、お口の周りの筋肉が衰えていませんか？  
今回は、口周りを引き締める簡単な体操を紹介します。日々のスキマ時間を活用して、ぜひ取り組んでみてください。

## どこでもできる！お口の体操



- ①頬を膨らます
- ②頬をへこませます
- ③左右交互に頬を膨らます
- ④唇をしっかりと閉じ、上下交互に唇を膨らます

## お口の体操のポイント

空気を漏らさないように気をつけましょう。一日に5~10回行くと効果的です。  
食前、お風呂時間などに、口周りの筋肉（表情筋・口輪筋）を意識しながら、行ってみましょう。  
このほか、唇を閉じて、唇・頬と歯の間に舌をぐるぐる回す体操もおすすめです。

出典：日本歯科衛生士会

ポイントリセット  
で新たにスタート

## マイチャレかがわ!

アプリや記録シートを使って楽しく健康づくりができる「マイチャレかがわ!」引き続き、令和5年度も実施します!

毎日の目標達成（ウォーキング、朝ごはんを食べる、歯みがきをするなど）や歩数に応じてポイントをゲットしましょう。

一定のポイントがたまると、サービス協力店で特典が受けられたり、抽選で素敵なごほうびがもらえますよ。

詳しくは別添ちらしをご覧ください。



### 始め方は簡単3ステップ

1. アプリをダウンロード
2. 簡単登録（プロフィール入力）
3. 健康ポイントをためる



↑ホームページはこちら

## 管理栄養士の簡単レシピ



春の味覚として親しまれている「わけぎ」を洋風にアレンジしました。しらすやハムを入れても美味しいですよ。

## 『わけぎトースト』

エネルギー:260kcal    たんぱく質:10.6g    脂質:12.2g  
炭水化物:30.5g    食塩相当量:1.4g    カルシウム:169mg

### ▼材料(1人分)

- ・わけぎ 1本
- ・食パン 1枚
- ・マヨネーズ 小さじ1
- ・スライスチーズ 1枚
- ・すりごま 少々

### ▼作り方

- ① わけぎを小口切りにし、マヨネーズ、すりごまと和える。
- ② 食パンに①、スライスチーズをのせ、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

今月の栄養メモ:ごまは種皮が硬く粒のまま食べても吸収されにくいので、すりごまを選ぶか、食べる前にすって食べましょう。