



●おおさき歯科
院長 大崎 倫彦

****歯はどのようにして生えてくるの?****

乳歯や永久歯など私たちの口の中にある歯の間にかあって、白く並んでいる歯はどのようにして生えてくるのでしょうか。

実は歯の元になる種があるのです。お母さんのおなかの中にある妊娠7週くらいの頃に、歯胚しはいと呼ばれる乳歯の種が将来口になるべき部分にできはじめています。

そして、この歯胚が徐々に育っていくのです。まず、妊娠4か月頃から、歯胚の外側ではエナメル質という白くてダイヤモンドくらいの硬さのある部分が作られはじめてます。また内側では、象牙質と

いう部分ができます。この歯の頭が完成されるのは、前歯では生後3か月くらい、奥歯では6か月から11か月くらいまでです。この後、歯が歯ぐきを押しのけて生えてくるためには、歯のほかの部分が作られる必要があります。今度は歯の根の部分が徐々に作られていき、歯の根ができてくる過程に伴い、歯槽骨なども作られ、ついに歯が口の中に顔を出します。その時期はだいたい出産後約6か月から8か月くらいになります。乳歯が20本、全て生えそろうのは、3歳くらいになります。

おいしいアスパラの見分け方は①全体に緑色が濃い②太さが均一③穂先はピンとして穂がしっかりしまっている④切り口が変色していない⑤みずみずしいものを選びましょう。収穫して

アスパラは春になると、秋から冬にかけて根に蓄えた養分を使って土を割りながら芽を出し、ぐんぐん大きくなります。旬の時期は、5〜6月頃で北海道の春の味覚の代表です。アスパラの穂先には、栄養ドリンクでも知られている「アスパラギン酸」が豊富に入っているため疲労回復効果が期待できると言われています。

色はグリーンとホワイトがあり、それぞれ栽培方法が異なります。ホワイトは土の中で太陽に当たらないようにして作られ、グリーンは地上で太陽を浴びながら作られます。グリーンの方がビタミンCやEが豊富に含まれています。

から食べるまでの時間が短いものは、より甘くてみずみずしくおいしいです。保存方法は野菜は畑に生えている状態で保存するのが長持ちさせるコツです。アスパラは空に向かって伸びていくので、冷蔵庫でも立てて保存します。

食育だより③7
旬の味「アスパラガス」を
おいしく食べよう!
健康推進係

毎月19日は

食育

チャレンジデー

★みんなで食卓を囲みましょう★

ぜひ、芦別産のアスパラも産直所などで見つけて、旬の時期にしか味わえないおいしさを実感してください。

旬の食材を表す言葉に「春は芽、夏は葉っぱ、秋は実、冬は根」とありますが、季節によっておいしい旬の食材が異なります。アスパラは「春は芽」に入りますね。

新鮮な鶏の脂肪には血中コレステロールを抑える不飽和脂肪酸のオレイン酸やリノール酸が多く含まれており、血栓を予防する効果がありますが、カロリーが気になる方は皮やその周りの脂を除いて調理してください。

▶作り方.....

- ①鶏肉は大きめの一口大に切り、塩、こしょうをして小麦粉を全体に薄くまぶす。
- ②フライパンに油を入れて中火で熱し、①を鶏肉の皮を下にして並べる。焼き色が付いたら肉を返し、火を弱めてふたをして蒸し焼きにする。中まで火が通ったらふたを取って中火にし、表面をカリッと焼く。余分な油が出てきたらキッチンペーパーなどでふき取る。
- ③ケチャップ、ウスターソースを加え、からめるように焼く。

▶材料 2人分.....

- ・鶏もも肉120g・塩、こしょう少々・小麦粉適量・ケチャップ大さじ1・ウスターソース小さじ1・サラダ油小さじ1



今月の一品

鶏肉のケチャップ焼き



1人分のカロリー【157Kcal】

提供：野口病院

健康のひろば

すこやか子育て

□健康診査・相談・歯科



種類	期日(受付時間)	対象、その他
1歳6か月児健康診査	5月22日(木) 13:00~13:10	平成24年9月21日~11月22日生まれの幼児
3歳児健康診査	5月29日(木) 13:00~13:10	平成23年3月~4月生まれの幼児
歯科相談	5月14日(水)、27日(火) 10:00~15:00	生後12か月の乳児
フッ素塗布(虫歯予防)	5月14日(水)、27日(火) 9:30~15:30	1歳6か月~小学校入学前の幼児
育児相談室	5月14日(水)、27日(火) 9:30~15:30	身体測定、子育て全般についての相談(予約制)

○場所 保健センター

□プレママクラス



	テーマ	日程	会場
第1課	きらきら マタニティライフ	6月6日(金)	保健センター
第2課	わくわく プレママ体験	6月10日(火)	子どもセンター

○出産予定 7月~10月の方

○開催時間 午前10時~正午

○その他 事前に予約をお願いします

●申し込み・詳細 健康推進係 ☎22-2111

□集団予防接種

種類	期日	場所(受付時間)
B C G	5月8日(木) 6月5日(木)	保健センター (13:00~13:10)

○対象者 生後3か月以上1歳未満の乳児

○標準接種期間 生後5か月以上8か月未満

●申し込み 健康推進係 ☎22-2111

★子育てサロンに遊びに きませんか

親子で一緒に体操をしたり、工作をして遊んだり、お母さん同士の楽しい情報交換の場です。



対象	子育て中の親子(0歳~就学前)
日時	5月16日(金)午前10時~11時30分
場所	道営住宅芦別ふれあいステーション1階(芦別駅前)
持ち物	飲み物
費用	無料

★ピヨピヨひろば



成長の話を聞いたり、赤ちゃん体操やふれあい遊びを行います。

対象	生後1~6か月の子どもと保護者
日時	5月13日・20日・27日・6月3日・10日(すべて火曜日)午前10時~11時30分
場所	子どもセンターつばさ2階一時保育室
定員	15組(先着順)

●申し込み・詳細 子育て支援センター係 ☎24-2778

□こころの健康相談

心の病気の早期治療・再発防止、社会復帰などの相談を行います。

○日時 5月8日(木)午後2時~4時30分

○場所 滝川保健所 ○費用 無料

○その他 相談日前日の午後4時までに予約する

●申し込み・詳細 滝川保健所 ☎0125-24-6201

□健康運動講座のお知らせ なりたい自分に近づくチャンス!!

日中仕事をしている方にも参加していただけるように、【夜編】を開催します。

運動不足を解消してみませんか。1回だけの参加も可能です。ぜひ、運動の楽しさを体験してください。

○健康運動講座のコース案内

コース	対象者	開催時間(受付時間)	会場
エクササイズ・レッスン	【初級編】 おおむね75歳未満で軽運動を行える方	午前10時~正午 (午前9時30分~)	総合体育館 サブアリーナ
	【夜編】 おおむね65歳未満で軽運動を行える方	午後6時~8時 (午後5時30分~)	総合体育館 会議室1~4

※【初級編】より【夜編】の方が、運動強度が強くなります。今まで「ウォーキング教室」や「シニア編」に参加されていた方も、ぜひご参加ください。



○エクササイズ・レッスンの共通日程・内容・講師

日程(計6回)	内容	講師
5月28日(水)	ストレッチ、ヨガ、ピラティス、筋トレ、骨盤体操、リズム体操などインナーマッスルを使ったエクササイズ	ダックススポーツクラブ 健康運動指導士 斉川義章さん または健康運動実践指導者 高津宏樹さん
6月4日(水)		
6月11日(水)		
6月25日(水)		
7月16日(水)		
7月23日(水)	ノルディックウォーキング(ポールは用意します)	市のスポーツ推進員

○申込期限 5月21日(水)

○定員 60人(定員になり次第締め切ります)

○費用 無料

●申し込み・詳細 健康推進係

健康づくり