

道の駅を“学びの場”に！

入場無料

ミニ健康セミナー

テーマ：

「健康ライフは、自分の  で食べることから」

日時：平成30年7月22日（日）

11:00~13:35

会場： 道の駅「ヘルシーテラス佐久南」

◆「健康ライフのために必要な歯周病の知識」 11:10~12:10

特定非営利活動法人 日本臨床歯周病学会 理事長 浦野 智

◆食と健康ミニ講座 12:20~13:15

薬草や薬膳、佐久鯉など佐久にゆかりある食と健康についてご紹介

◆セミナー参加者様へプレゼント



お口の健康を守る！
モンダミン



虫よけスプレー



虫ケアステーション
イベント開催予定

主催：道の駅「ヘルシーテラス佐久南」、特定非営利活動法人 日本臨床歯周病学会
特定非営利活動法人 人と道研究会

共催：JA佐久浅間・檜山工業共同体

後援：長野県佐久市、佐久市観光協会、佐久歯科医師会、北佐久歯科医師会、
全国「道の駅」連絡会、関東「道の駅」連絡会

協賛：アース製薬株式会社

特別協力：セコム株式会社

協力：(一財)日本農村医学研究所、佐久薬草研究会

ご予約

窓
□ 道の駅「ヘルシーテラス佐久南」窓口
または佐久市役所観光課窓口にて受付

メール michi@aidea.co.jp まで
(お名前、年齢、お電話番号をお送りください)

■「健康ライフのために必要な歯周病の知識」



特定非営利活動法人 日本臨床歯周病学会
理事長 浦野 智



〈略歴〉

1988年 大阪歯科大学 卒業
1992年 医療法人貴和会歯科診療所 勤務
1999年 大阪市北区にて開業

〈所属・役職〉

日本臨床歯周病学会 理事長 指導医
日本歯周病学会
アメリカ歯周病学会
東京歯科大学 客員講師
東京医科歯科大学 非常勤講師
The Japan Institute for Advanced Dental Studies 理事

普段、何気なくされている「食事」について、考えてみたことはおありでしょうか？ 健康な方にとっては、あまりにも日常過ぎて、改めて考えることもなかったかもしれません。しかし、「食事」にはとても大切な意味があります。

まず最初に、「医食同源」の言葉通り、必要な栄養を摂取することです。これは、病気の予防や治療においてとても大切なことです。もし病気になり一時的に食事ができなくなった時でも、できるだけ早くお口から栄養をとることが大切である、とされています。また重度の場合であっても、人としての尊厳を維持する上において経管栄養摂取ではなく、できるだけ経口摂取することがとても大切である、とされています。

二つ目は「大切なコミュニケーションの時間」という社会生活の基本となる会話の時間でもあります。家族とはその日にあったことや旅行の予定、仕事仲間との飲ミニケーション、友人との近況報告など、食事とともに情報交換をするととても大事な時間です。

ところが、もしこのような「食事」がうまくできなかつたら、どうでしょう？ 痛みがあつてうまく食事ができないから、噛めない物があるから、入れ歯だから、口臭が気になって、などの理由でその大切な時間に参加できないのは、「栄養摂取」においても「楽しい社会生活」においてもマイナスです。そう、「健康ライフ」が大きく損なわれます。

食事ができなくなる理由はいくつかありますが、特にお口に関する問題の中では「歯周病」が大きく関係しているのです。

今回、楽しいお食事の時間を過ごし、「健康ライフ」をより充実させていただくために必要な「歯周病の基礎知識」についてお話しさせていただきたいと思っております。

■花咲く長寿レシピの紹介 (一財) 日本農村医学研究所

長寿の里「佐久」プロジェクト（事務局：(一財) 日本農村医学研究所）で取り組んでいるおいしい健康食「花咲く長寿レシピ」についてお話しします。当日ご参加の皆さまへはレシピ集をお配りします。

■佐久の薬草について 佐久薬草研究会

佐久で栽培されている薬草と健康、薬草の効能等についてお話しさせていただきます。

■佐久鯉の健康パワー 佐久市地域おこし協力隊

佐久地域では古くから親しまれている佐久鯉。その歴史や健康効果、新しい食べ方についてご紹介いたします。

道の駅「ヘルシーテラス佐久南」のオリジナルおすすめ商品



佐久鯉の魚醬と野沢菜味噌ラー油



オリジナルプルーン商品



プルーンジェラート