

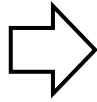
# ～自分の歯でおいしく食べて健康維持を目指そう！～

皆さん、『歯の健診』は定期的に受けていますか？

いくつになっても自分の歯でしっかりと噛んで食べることも、健康長寿につながります。

## 歯の3つの働き

- ・ものを噛む
- ・発音を助ける
- ・顔の形をつくる



歯を失ってしまうと・・・

- ・食事がしにくい
- ・胃腸に負担がかかる
- ・発音が悪くなる
- ・口元が気になる
- ・顔の形が変わる
- ・力が入らない
- ・肥満や認知症のリスクが大きくなる

生活が一変  
してしまう

虫歯とは…口の中の細菌は、主としてショ糖（砂糖の主成分）だけを利用してプラーク（歯垢）を作り出します。

食事をすると、プラーク（歯垢）が活発になり酸をつくり出すため、口の中は酸性に傾き、この酸で歯の表面が溶けてしまいます。

## 一生自分の歯でいるためにすること！

- ① 磨き残しをなくす ……1日1回でもしっかりと磨きましょう！  
デンタルフロス（糸ようじなど）を使って、歯と歯の隙間もしっかりとケア。
- ② よく噛みましょう ……噛むことで唾液の分泌を促します。「一口食べたら、30回噛む」を意識しよう！
- ③ かかりつけ医を決める……通院しやすく、気軽に相談できる歯医者さんを見つけましょう！
- ④ 定期健診へ行く ……3か月～半年に1回は健診へ行きましょう！

今回の栄養士だよりでは、食べ方に関して気を付けるポイントをご紹介します。

## ポイント 自分の歯を守るためのポイント



その1  
3食をきちんと  
食べて間食  
を減らす！

食事の回数が多いと、  
口の中も酸性になる  
回数が多くなります。  
間食を減らすことで、カロリー  
の摂り過ぎも防げますよ！

その2  
唾液を  
たくさん出す！

唾液の分泌を促す為に  
歯ごたえのある食材を  
使いましょう！  
根菜類、生野菜、きのこ  
タコ、イカなど

その3  
ショ糖が  
少ない食品  
選びを意識  
する！

普段使っている調味液には「ショ糖」が多く入っているものもあります。  
ラベルにある「栄養成分表示」を一度確認してみるのもいいですね♪

- ① ショ糖を多く含むもの
- ② ショ糖を多く含まないもの



上白糖、三温糖、黒砂糖、メープルシロップ

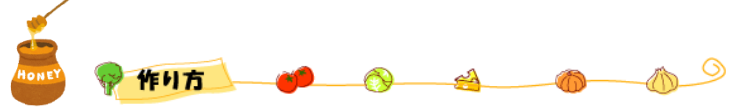
みりん

はちみつ

甘酒

## ～シヨ糖が少ない 歯の健康おすすめ副菜レシピ～

### \*シャキシャキれんこん金平



《材料2人分》

- れんこんの水煮・・・100g
- ごま油・・・大さじ1
- 醤油・・・大さじ1
- はちみつ・・・大さじ1/2
- 生姜・・・5g
- 酒・・・大さじ1
- いりごま・・・ひとつまみ(1g)
- 七味唐辛子・・・お好みで

- 作り方
- れんこんの水煮は、水気を切ってさっと洗っておく。  
生姜は、千切りに切る。
  - 熱したフライパンにごま油を入れ、①を入れ炒める。
  - 火が通ったら、酒、しょうゆ、はちみつ、千切り生姜を加え、汁けがなくなるまで炒める。
  - いりごまと、お好みで七味唐辛子を加える。

<1人分>エネルギー 87kcal たんぱく質 1.1g  
脂質 3.4g 炭水化物 12.4g 食物繊維 2.3g  
食塩相当量 1.6g

### \*キャベツと焼き豆腐のみりん味噌炒め



《材料2人分》

- キャベツ・・・3枚(250g)
- 焼き豆腐・・・1/2枚(100g)
- サラダ油・・・小さじ1
- ☆みりんみそ(同量の割合)
- みりん・・・小さじ2(12g)
- 味噌・・・小さじ2(12g)



- 作り方
- キャベツは一口大に切り、芯の部分は薄く切る。  
焼き豆腐は、横半分に切ってから1cm厚さに切る。
  - ☆みりんみそを作る。
  - フライパンに油を中火で熱し、焼き豆腐の両面をこんがりとし、焼く。キャベツと水大さじ1を加え、しんなりするまで5分ほど炒める。
  - ②を加えてから強火にし、汁けがなくなるまで炒める。

<1人分>エネルギー 109kcal たんぱく質 6.3g  
脂質 5.4g 炭水化物 11.6g 食物繊維 2.8g  
食塩相当量 0.8g

みりんみそは、他にも肉・魚のつけ  
焼きにも使えます！

### \*きゅうりとわかめの甘酢あえ



《材料2人分》

- きゅうり・・・1/2本(50g)
- 塩(塩もみ用)・・・ひとつまみ
- 塩蔵わかめ(生)・・・30g
- みょうが・・・1個
- 甘酒(濃縮タイプがオススメ)・・・大さじ3
- 酢・・・大さじ1
- 塩・・・小さじ1/4



- 作り方
- きゅうりは薄く輪切りにし、塩で軽くもみ、10分程度おいた後水分をしっかりしぼる。わかめはたっぷりの水で洗い熱湯でさっとゆで、食べやすい長さに切る。
  - みょうがは縦半分に切ってから千切りにする。
  - ボールにAを混ぜ合わせ、①を加えてあえる。
  - 器にもり、③を添える。

<1人分>エネルギー 25.5kcal たんぱく質 0.9g  
脂質 0.1g 炭水化物 5.8g 食物繊維 0.9g  
食塩相当量 0.8g

甘酒は“濃縮タイプ”を使うと、風味が生きておすすめです♪