

～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



上白糖、三温糖、黒砂糖、メープルシロップ

② ショ糖を多く含まないもの



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



作り方



- ① 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。
- ② 熱したフライパンにごま油を入れ、①を入れ炒める。
- ③ 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。
- ④ いりごまと、お好みで七味唐辛子を加える。

《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

<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



作り方



- ① 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。
- ② **☆みりんみそ**を作る。
- ③ 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。
- ④ ②を加えてから強火にし、汁けがなくなるまで炒める。

《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)

みりんみそは、他にも肉・魚のつけ
焼きにも使えます！

<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

*きゅうりとわかめの甘酢あえ



作り方



- ① 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。
- ② みょうがは縦半分に切ってから千切りにする。
- ③ ボールにAを混ぜ合わせ、①を加えてあえる。
- ④ 器にもり、③を添える。

《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**・・・大さじ3
(濃縮タイプがオススメ)
- ・酢・・・大さじ1
- ・塩・・・小さじ1/4

<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♪