

なが〜く健康な歯を目指そう



全身の健康は、歯の健康から！

歯を失う最大の原因は「歯周病」です。
歯が無くなり、噛めなくなることでメタボリックシンドロームになりやすくなったり、歯周病の原因菌がインスリンの働きを悪くし糖尿病を引き起こしやすくなります。

年代別の目標

- 「40歳で自分の歯をすべて保つこと」
- 「60歳で自分の歯を24本保つこと」
- 「80歳になっても自分の歯を20本以上保つこと」



歯を健康に保つために、毎日の食事に取り入れたいこと



歯の材料となる栄養素

カルシウム:歯を作る

- 牛乳・乳製品
- 大豆製品
- 青菜
- 乾物



ビタミンD

カルシウムの吸収率を高める。きのこ、魚介類、卵など



たんぱく質:歯茎を作る

- (動物性)肉・魚・卵
- (植物性)大豆製品



ビタミンC

たんぱく質合成を促進する。
熱に弱いので、生で食べられるものがおすすめ★
野菜、果物など

歯をキレイにする栄養素

食物繊維

- ★ 歯の表面についた食べかすなどを落とす
- ★ 腸内環境を整え、口臭も予防してくれる
- ★ 自然と噛む回数が増え、唾液の分泌を促進する



口腔内を清潔に保つ方法



よく噛んで唾液を出すことで、口の中が酸性に傾くのを防ぎ、虫歯になりにくくします！

少し大きめに切る

いつもより大きめに切って、「ゴロゴロ」の具材をしっかり噛んで食べてみましょう！



酸味のあるもの

「すっぱい」食べ物は、見るだけで唾液を出す効果があります！
酢・もずく酢・レモン・梅干しなど



★よく噛むメリット★

- ★ 満腹中枢を刺激して、食べ過ぎ防止に！！
- ★ あごが鍛えられ、フェイスラインが引き締まる★

食後は、必ず歯磨きかうがいをしましょう♪

外出先などで難しい場合は、食事の最後に水かお茶を飲んで食べかすなどが歯に残らないようにしましょう。(ジュースやスポーツドリンクは、糖分を含むため×)



カルシウムの吸収を助けるビタミンDや食物繊維が豊富なきのこ
何種類か組み合わせれば、ちょい足しおかず便利★

2025/8/1



ミックスきのこマリネ

材料2人分

- | | | | |
|---------------|--------------------|---|------------------|
| ・しめじ…1/2 パック | ・にんにくチューブ・小さじ 1/2 | A | 酢……………大さじ 4 |
| ・えのき…1/2 パック | ・こしょう……………少々 | | 砂糖……………小さじ 2 |
| ・エリンギ……………3 本 | ・酒……………大さじ 1 | | 醤油……………大さじ 1 |
| | ・オリーブオイル……………大さじ 1 | | 鶏がらスープの素…小さじ 1/2 |



作り方

- ①きのこは石づきを取り除き、食べやすい大きさに切り、ほぐしておく。
- ②ボウルに A の調味料を混ぜ合わせる。
- ③フライパンにオリーブオイルをひき、にんにくを炒める。香りが出てきたら、きのこを加えて炒める。
- ④きのこがしんなりしてきたら、酒を回しかけ炒める。②を加え、さらに炒める。
- ⑤粗熱をとり、器に盛り付ける。

【1人分】エネルギー75kcal たんぱく質 4.2g 脂質 0.5g 炭水化物 13.0g 食物繊維 4.2g 食塩相当量 1.6g



根菜のお豆腐ソースドリア

1皿で主食・主菜・副菜がそろう！少し大きめに切って、
食物繊維豊富な根菜を、しっかり噛んで食べましょう！

材料2人分

- | | | | | |
|------------|--------------|-------------------|--------------|---------------------------------|
| ・ごはん…300g | ・スライスチーズ…2 枚 | B | 醤油…小さじ 2 | |
| ・鶏もも肉…100g | ・サラダ油…小さじ 1 | | みりん…小さじ 1 | |
| ・レンコン…40g | ・こしょう…少々 | | 酒…小さじ 2 | |
| ・ごぼう…40g | A | 【1人分】エネルギー507kcal | | |
| ・人参…40g | | | 水切りした豆腐…200g | たんぱく質 26.5g 脂質 16.1g 炭水化物 68.8g |
| ・なす…40g | | | 味噌…小さじ 2 | 食物繊維 4.2g 食塩相当量 2.3g |
| | | | マヨネーズ…小さじ 2 | |



作り方

- ①ボウルに A を入れ、よく混ぜ、お豆腐ソースを作る。
- ②レンコンとごぼう、なすは一口大の乱切りにし水にさらしておく。人参、鶏もも肉も一口大に切る。鶏肉には、こしょうをふっておく。
- ③フライパンにサラダ油をひき、鶏肉を炒める。火が通ったら、レンコン、ごぼう、人参、なすを加え、炒める。具材に火が通ったら、Bを加え、煮る。①のお豆腐ソースを加え、よく混ぜる。
- ④耐熱皿にごはんを押し詰め、③をかける。その上に、チーズをのせ、オーブントースターで2～3分焼く。



焼き鮭の卵あんかけ

作り方

鮭(ビタミンD)+小松菜(カルシウム)で、歯をしっかり作る！

材料2人分

- | |
|------------------|
| ・鮭(切り身)……………2 切れ |
| ・小松菜……………80g |
| ・玉ねぎ……………100g |
| ・溶き卵……………1 個 |
| ・ごま油……………小さじ 1 |
| ・酒……………大さじ 1 |
| A |
| 鶏がらスープの素…小さじ 2 |
| 水……………100ml |
| ・水溶き片栗粉……………適量 |

- ①玉ねぎは薄切り、小松菜は 3 cm長さのざく切りにする。
- ②フライパンに油をひき、鮭を入れて焼く。鮭に重ならないように①を入れて炒める。
- ③②に酒を入れ、蓋をし、2～3 分程度蒸し焼きにする。一度皿に取り出す。
- ④フライパンに A を入れ、煮立たせる。玉ねぎと小松菜をフライパンに戻し、溶き卵を回し入れる。水溶き片栗粉を少しずつ加えながらとろみをつける。
- ⑤皿に盛り付けた鮭の上に、④のあんをかける。

【1人分】エネルギー222kcal たんぱく質 18.5g 脂質 12.9g
炭水化物 7.1g 食物繊維 1.5g 食塩相当量 1.4g

