

こんにちは
栄養士です



丈夫な歯のための 栄養について



中高年になると、多くの人が何らかの理由で歯を失ってしまいますが、歯の健康は全身の健康状態とも深く関係しています。歯の健康を保つには、抵抗力アップにつながるバランスのよい食事が基本になります。さらに歯の再石灰化(歯の再生)を促す栄養素を多く含む食材やかむ回数を増やす食材を選び、おいしく味わいながら、歯の健康を守っていきましょう。

カルシウム・リン

→再石灰化のもとになる



ごま 小魚、煮干し など

ビタミンD

→再石灰化をサポートする



干し椎茸 いわし など

ビタミンA

→エナメル質を強くする



かぼちゃ にんじん うなぎ など

ビタミンC

→象牙質を強くする



キャベツ レモン
ブロッコリー いちご など

たんぱく質

→歯の土台を作る



豆腐 卵 納豆 など

食物繊維

→かむ回数を増やす



野菜 海藻 果物 きのこと類 など

よくかんであごを育てましょう

よくかむためには、かみ応えのある食事をするのですが、かたいものを食べるということではなく、「何度もかむ必要のある食品」を食べることです。和食なら、かむ回数が多い根菜や乾物、魚介類などを簡単に取り入れられます。

あごを育てるカミカミ食材

にんじん・ごぼう・大根などの根菜類、きのこ類、小松菜などの葉物野菜、大豆などの豆類、ナッツなどの種実類、海藻類、乾物、魚の干物 など

いわしと ブロッコリーの中華煮



材料(4人分)

いわし	小8尾	A	水	1と1/2カップ
ブロッコリー	1株		しょうゆ	大さじ1
玉ねぎ	1/2個		砂糖	大さじ1
オイスターソース	大さじ3		ごま油	小さじ1
練りからし	少々			

作り方

- ①いわしはうろこを取って、頭を落とし内臓を取っておく
- ②ブロッコリーは小房に分け、茎も食べやすく切り、固めに茹でておく
- ③玉ねぎは1cm幅にスライスし、鍋に敷きAを注いで煮立てる
- ④③の上にならびにいわしを並べ、落とし蓋をし、弱火で10分煮る
- ⑤ブロッコリー、オイスターソース、練りからしを加え、さらに10分煮る

あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にお越しください。☎72-6467
毎週月～金曜日 午前9時～11時、午後1時～4時(あすてらす休館日を除く)

●問合せ先 健康課健康推進係☎72-6666