

2026年  
2月



# 歯の健康を守ろう

2月に入り、冬の寒さもピークを迎えています。朝おふとんから出るのがつらい日が続きますが、暦の上では春を迎えます。この寒さも、あともう少しです！さて、今月は歯のお話です。お口の中の健康について、考えてみましょう。

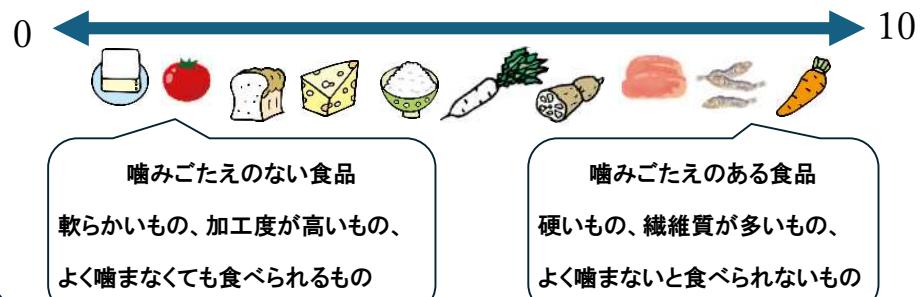
## 良い歯を作る栄養

丈夫で良い歯を作るためには、カルシウムだけでなくいろいろな栄養が必要です。バランスよく、いろいろな食品を食べましょう。



## 食品の噛みごたえ度

軟らかい食品ばかりの食事では、噛む回数が増えません。噛みごたえのある食品も取り入れて、よく噛む食事を心がけましょう。ただし、小さな子どもは喉に詰まらせないように注意しましょう。



## よく噛むことの効果

よく噛むことは、全身にとって良いことがいっぱい！頭や胃腸の働きにも影響します。よく噛んで、お口と体の健康を守りましょう。



## 歯にとって“要注意”な食品

歯にとっては、あまり良くない食品もあります。食べてはいけない食品ではありませんので、食べた後はむし歯にならないように、しっかり歯磨きをしましょう。

### 【甘いお菓子や清涼飲料水】



むし歯は、細菌が糖質をもとに作り出す酸が歯を溶かすことによって生じます。甘いものは、むし歯菌のエサとなります。

### 【酸っぱいもの(かんきつ類や炭酸飲料、スポーツドリンクなど)】

強い酸により、歯のエナメル質が溶けやすくなります。

### 【粘着性の高いもの(キャラメル、ドライフルーツなど)】

歯に長時間とどまることで、むし歯のリスクが高まります。

## 今月の食材 カリフラワー

渥美半島で生産が盛んなカリフラワー。プロッコリーが突然変異して誕生したと言われています。ビタミンCや葉酸、パントテン酸を多く含み、加熱しても栄養の損失が少ないので特徴です。かたくしまっていて重みがあり、葉付きが良く、茎が太いものが柔らかくて甘いです。サラダや炒めもの、スープなどがおすすめですが、新鮮なものは生でも食べられます。



## よく噛むための一工夫

食材を少し大きめに切ったり、繊維の多い野菜を取り入れることで、噛む回数が増えます。薄味にすると、食材本来の持ち味を感じようとするため、噛む回数が増えます。また、何かをしながら食べる“ながら食べ”や、食事をお茶などの水分で流し込まないように注意しましょう。



## 献立紹介

### 鶏肉のコトコト煮

旬の大根をたっぷり食べる、あつあつのメニューです



#### 【4人分の材料と分量】

鶏もも肉	200g	酢	8g
大根	200g	酒	12g
にんじん	80g	砂糖	12g
しょうが	0.8g	しょうゆ	14g
(冷)グリンピース 12g			

1. 大根、にんじんは、厚めのいちょう切りにする
2. グリンピースは下ゆでする
3. 鍋に鶏肉、大根、にんじん、しょうが、調味料を入れて、水を適宜加えコトコト煮込み、味を含ませる。  
(大根から水分が出るので、加減する)
4. 仕上げにグリンピースを加える