



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。

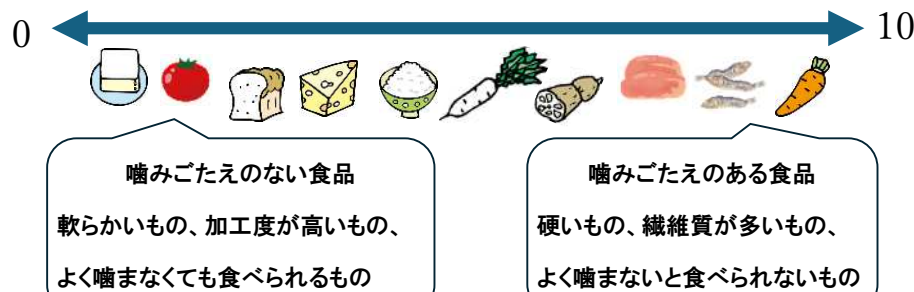
良い歯を作る栄養

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で生じます。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



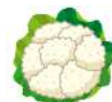
今月の食材 カリフラワー



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が特徴です。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、あったかメニューです

【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)グリーンピース	12g		

1. 大根、にんじんは、厚めのいちよう切りにする
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. 仕上げにグリーンピースを加える