

お口の健康は  
食事から♪



# 健口食だより



歯科ニイガタクリニック  
2011年6月号  
No23

6月4日～10日は“歯の衛生週間”です。お口の中の健康を保つには普段の食事の仕方が大切です。みなさんはひと口何回噛んでいますか？今回は“噛む”ことをテーマにして歯の健康を考えます。噛み応えのある食材を取り入れ、しっかり噛みましょう。しゃきしゃき、コリコリ、パリパリなどの食感を大切に。

ひと口30回を目標に

## しっかり噛むとお口に良いことがたくさん

- 歯周組織に刺激を与えて歯肉(ハグキ)の血液循環を良くし、出血しにくい、健康的な色の歯肉にします
- だ液の分泌が促進され、虫歯を防いでくれたり、殺菌作用により歯周病や口臭を予防してくれます

### 体にも良いことがたくさん

- ・脳の活性化 ・肥満予防 ・胃腸の消化吸収を高める ・味覚の発達 ・全身の筋力アップ ・あごが発達、歯並びがきれい
- ・がん予防 ・ハリのある肌に

## そこで・・・噛み応えのある食材をすすんで取り入れましょう

噛み応えのある食材とは、硬い食品や繊維質な食品を言います。



野菜



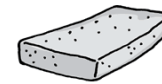
果物



海藻



ゴボウ



こんにやく



ステーキ

などなど・・・

また、調理法によって噛み応えのある食材に変えることも出来ます。同じ食品でも煮るより炒めたり焼いたりそのままだったり、調理法を工夫しましょう。

いつもはとろろにしてた山芋も形を残してサラダにするだけで噛む噛むレシピに大変身

### 山芋のカラフルナッツサラダ

食パン:そのまま・・・△  
トースト・・・◎

なす:焼きなすや煮物・・・△  
漬物・・・◎

山芋:とろろ・・・△  
サラダ・・・◎

(分量) 3～4人分  
山芋・・・160g  
水菜・・・20g  
スナックエンドウ・・・70g  
トマト・・・40g  
コーン・・・20g  
ナッツ類・・・15g  
ドレッシング・・・適量



健口食だよりについて、ご意見・ご感想などございましたら  
栄養士の富山までお気軽にお声がけ下さい♪  
健口食だよりのコピーも承ります。