

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9月号
No26

季節の変わり目、気温の変化で体調を崩していませんか？
9月になり食材は少しずつ秋の味覚に！食事から季節を感じたいですね。
様々な食材を使って、食事楽しみ、さらに、お口の中も健康保っていきましょう。

今月の旬菜レシピ

ピリ辛さばの竜田揚げ

(材料:4人分)
さば・・・1匹
かたくり粉・・・適量
なす・・・2個
揚げ油
しょうゆ・・・20g
酢・・・20g
砂糖・・・大2
おろししょうが・・・大1
とうがらし・・・2本
ラー油・・・少々



(作り方)

- ① 3枚おろしにしたさばを食べやすい大きさに切る。
- ② かたくり粉をまぶして、油で揚げる。なすは乱切りにして素揚げする。
- ③ とうがらしは小口に切り、●の調味料を合わせてピリ辛特製ダレを作っておく。
- ④ 揚げたてのさばとなす、タレをからめて盛り付ける。

「秋サバは嫁に食わずな」という言葉があるほどおいしいのはもちろん、
健康効果も高い食材です。

さばは良質のたんぱく質に富み、青魚の中ではたんぱく質の含有量は最も多いとされます。
たんぱく質は主に筋肉、臓器、骨など、体を形成する重要な栄養素です。

そして、血色の良い歯肉をつくったり、歯根膜(歯と歯を支える骨をくっつけているもの)を
つくる欠かせない栄養素です。

さらに、EPAで血液さらさらに。DHAでコレステロールを下げ高血圧を防ぐ効果も。

ぜひ、この季節味わいたい食材ですね。

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。



きのこたっぷりそば Pasta

(材料:1人分)
そば・・・80g
しめじ・・・30g
ひらたけ・・・30g
干しいたけ・・・戻して30g
山芋・・・130g
オリーブオイル・・・適量
めんつゆ・・・大1
しょうゆ・・・小1
水・・・大1



(作り方)

- ① そばをゆでる。茹で上がったら水でしめる。
- ② しめじとひらたけは食べやすい大きさにばらし、しいたけは5ミリの千切りにする。
- ③ 山芋はすりおろす。
- ④ フライパンでオリーブオイルを弱火で熱し、きのこを炒める。
- ⑤ きのこに軽くひが通ったらめんつゆとしょうゆと水を加え軽くひと煮立ちさせる。
- ⑥ そこにそばを入れからめる。
- ⑦ お皿に盛り付け最後にとろろをのせて完成。

秋の味覚のひとつきのこ！贅沢にきのこたっぷり使った新感覚のそば Pasta です。

しいたけはビタミンDが豊富です。これは、歯には欠かせないカルシウムの吸収と代謝を調
整し、骨や歯を健康に保ちます。

しめじには食物繊維が豊富。おなかにもうれしい食品です。

平茸にはビタミンB1が豊富。糖質がエネルギーに変わるのをサポートしてくれます。
また、コレステロールの低下作用もあります。

この一皿でもこんなにうれしい栄養素がたっぷり。
こちらぜひお試しください。