

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  
2012年冬号

最近急に寒くなり、皆さん体調を崩していませんか？  
これからの冬の季節、旬のものをふんだんに使ってバランスの良い食事をしましょう。  
様々な食材を使って、食事も楽しみ、さらに、お口の中も健康保っていきましょう。

## 冬のおすすめレシピ

### 鮭の塩麹バター焼き

(材料:1人分)

鮭・・・1切  
塩麹・・・大1  
きのこ(お好み)・・・30g  
にんじん・・・10g  
サラダ油・・・適量  
バター・・・10g



(作り方)

- ① 鮭を塩麹に漬けて15分～20分程おく。
- ② きのこは食べやすい大きさに切り、にんじんは短冊切りに切る。
- ③ アルミホイルに油をひき、塩麹に漬けておいた鮭の上に、きのこ、にんじん、バターを半分のせ、アルミホイルで包む。
- ④ フライパンに浅く水をはり、そこに、ホイルで包んだ鮭を入れて15分程蒸し焼きにする。
- ⑤ 最後に残り半分のバターを乗せたら完成。

この時期の鮭は脂がのついてとてもおいしいです。  
鮭にはビタミンB群が豊富に含まれています。ビタミンB群はエネルギーやたんぱく質の代謝に欠かせない栄養素です。  
また血液サラサラ効果のあるDHAやEPAも豊富です。

きのこ類には、ビタミンDが多く含まれています。  
ビタミンDはカルシウムの吸収と代謝を調整し、骨や歯を健康に保つはたらきがあります。  
今はやりの塩麹を使った一品。最後にのせるバターの風味が塩麹の旨味とよくあいます。  
簡単に作れるので、ぜひお試しを。

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。



### 中華風ロール白菜

(材料:2人分)

白菜・・・大きい葉を4枚  
鶏ひき肉・・・100g  
ひじき・・・3g  
ゴボウ・・・25g  
塩・コショウ・・・適量  
ごま油・・・小1  
鶏ガラスープ・・・400ml  
しょうゆ・・・小1  
塩・・・一つまみ  
ごま油・・・小1  
かたくり粉・・・適量



(作り方)

- ① 白菜はよく洗って、やわらかくなるまで茹でる。茹で上がったらずるにとって冷ましておく。
- ② ひじきはあらかじめもどして、ゴボウは荒いみじん切りにする。
- ③ ボールにひき肉・ひじき・ゴボウ・塩・こしょう・ごま油を入れて混ぜる。
- ④ たねを4等分にしてはくさいで巻く。
- ⑤ お鍋で鶏ガラスープを温めて白菜で巻いたお肉を入れて20分～30分弱火で煮込む。
- ⑥ 具をお皿に盛り付ける。
- ⑦ お鍋に残ったスープにしょうゆ・塩・ごま油を加え煮立たせる。そこへ水溶きかたくり粉を加えとろみをつける。お皿に盛り付けたら完成。

今の時期瑞々しくておいしい白菜を使った一品です。

鶏ひき肉を使っているのでカロリー控えめですが、食べ応えのあるおかずです。  
ひき肉に含まれるたんぱく質は、血色のよい歯肉をつくり、  
歯根膜(歯と歯槽骨をくっつけているもの)をつくるための、大切な栄養素です。

ひじきは、カルシウム・食物繊維・鉄分と体の健康にも歯の健康にも欠かせない栄養素が多く含まれています。骨や歯を形成するカルシウム、丈夫な歯肉をつくる鉄をしっかり補給できます。

さらにこの鉄はビタミンCやたんぱく質と一緒に摂ると吸収率が高まります。  
白菜に含まれるビタミンCとお肉のたんぱく質で効率よく摂取できます。