

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
2013年春号

まだ少し寒さが残りますが、スーパーに行けば春の食材が出てきて季節の変わり目を感じます。これからの季節、進学や就職など新しい環境になり、いっそう気持ちが明るくなりますね。旬の食材を味わい、気持ち新たに新年度・新学期をスタートしましょう。

春のおすすめレシピ

新じゃがの明太マヨグラタン

(材料:1人分)

新じゃが…1/2
個
アボカド…1/4個
明太子…1個
マヨネーズ…大1
めんつゆ…小
1/2



(作り方)

- ① じゃがいもは皮をむいて食べやすい大きさに切る。柔らかくなるまで茹でて、お湯を捨てる。
- ② 明太子・マヨネーズ・めんつゆを混ぜ合わせる。
- ③ アボカドは種をとって、皮をむき、じゃがいもと同じくらいに切る。
- ④ 耐熱皿にじゃがいも・アボカドを入れ明太マヨをかける。
- ⑤ チーズをのせてパン粉をかける。オーブンでこんがり焼いてできあがり。

じゃがいもはビタミンCをみかんと同程度も含みます。通常ビタミンCは熱に弱いのですが、じゃがいものビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。

ビタミンCは、抗酸化作用で活性酸素を抑制し、カゼ予防や細胞の老化を防止し美肌効果があります。歯ぐきからの出血をおさえ、健康的な歯ぐきを保つのに大切な栄養素です。

アボカドはカリウムや食物繊維も豊富に含み、カリウムは、余分なナトリウムを排出してくれるので、高血圧の予防・改善にも効果的！食物繊維は便秘の改善に働きます。

明太マヨがアクセントの一品です。
この時期にしか味わえない新じゃがを贅沢にふんだんにいただきます。

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。



あさりと揚げだし豆腐のトマト煮込み

(材料:4人分)

あさり…300g
豆腐…300g
かたくり粉…適量
トマト…2個
にんにく…1個
黒こしょう…少々
顆粒コンソメ…4g
オリーブオイル…適量
パセリ…少々



(作り方)

- ① アサリは砂だして、水で洗っておく。
- ② 水切りした豆腐をひと口サイズに切り、かたくり粉をまぶして油(別用途)で揚げる。
- ③ にんにくはみじん切り、トマトはさいの目状に切る。
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れ、弱火でにんにくを炒める。
- ⑤ ④にアサリをいれ蓋をする。アサリの口が開いたら、トマト・顆粒コンソメ・コショウを加える。
- ⑥ さらに、揚げだし豆腐を投入し煮込む。
- ⑦ お皿に盛り付けて、パセリを散らしたら完成。

アサリがおいしいこれからの時期に食べたい一品です。

アサリはビタミンB12を沢山含んでいます。
貧血予防にアサリが良いという話はよく聞きますね。これはアサリが血液の赤血球を作る上で必要な鉄分や、生成に働くビタミンB12を多く含んでいるからです。貧血気味の方にはお勧めです。

鉄分は歯周組織中の血液、リンパ管を丈夫に保つために欠かせない栄養素です。
健康的な色の歯肉を保ちたいですね。

アサリの旨みがきいた一品になっています。ぜひお試しください。