

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年夏号

梅雨が明け、本格的な暑い夏の日が続きます。
子供たちは夏休み真っ只中、体調崩していませんか？
暑い夏こそ、しっかりと規則正しい食事を心がけ、元気にのりきりましょう！

夏のおすすめレシピ

豆腐の冷たい和風カルボナーラ

(材料:1人分)

スパゲッティ…80g
絹豆腐…100g
マヨネーズ…大1
みそ…小1
めんつゆ…小1/2
塩・コショウ…少々
生ハム…1枚
かつお節…適量
小ねぎ…適量



(作り方)

- ① スパゲッティを規定の時間でゆでる。→お湯をきって、水にさらす。
- ② 豆腐・マヨネーズ・みそ・めんつゆ・塩・コショウを滑らかになるまでよく混ぜる。
- ③ スパゲッティを②に入れ、混ぜる。
- ④ 生ハムはひと口サイズに切る。ねぎは小口切りにする。
- ⑤ お皿にスパゲッティ、生ハム、かつお節、ねぎを盛り付ける。

卵や生クリームを使わず、豆腐を使ったローカロリーな一品です。

豆腐は脂肪分が少ないので低カロリーです。お肉やお魚に負けないくらい良質なたんぱく質が含まれています。

筋肉や代謝のアップに効果的。食物繊維も多く含まれるのでコレステロールの吸収も防いでくれて、便秘の予防にも良いですよ。

たんぱく質は歯にとっても大事な栄養素です。
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つたり、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。

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。



韓国風ネバナバ丼

(材料:1人分)

ご飯…1杯半
マグロ切り身…適量
醤油…少々
納豆…1パック(タレも使用)
オクラ…1本
とろろ…大2
もずく…お好みで
キムチ…お好みで
ごま油…少々
白ゴマ…少々
焼き海苔



(作り方)

- ① マグロの切り身はあらかじめ醤油で漬けておく。
- ② オクラは茹でて、細かく切る。
- ③ キムチは荒くみじん切り。
- ④ 納豆(タレ)・オクラ・もずく・キムチ・ごま油を混ぜ合わせる。
- ⑤ 丼にご飯を盛り、とろろをかける。④をぶっかける。マグロの漬けを盛る。
- ⑥ 仕上げに、白ゴマをふりかけ、海苔をちぎってのせれば、完成！

暑い夏にガツガツかきこみたくなるネバナバ丼！！

オクラを使用していますが、オクラのネバナバは整腸作用がありコレステロールを低下させるなどのうれしい効果があります。他にも栄養価が高いので、夏バテ予防にも適しています。

納豆は血液をサラサラにする効果があり、心筋梗塞や脳梗塞などの予防にもつながります。よく混ぜてネバナバ効果で健康に夏をのりきりましょう。

ごま油の風味が一層、食欲を引き立たせます。