



耳原健康サポートセンター 栄養瓦版

口腔ケア、できていますか？

九月に入りましたが、まだまだ暑い日が続きます。夏バテや体調管理は大丈夫ですか？しっかり食事はとれていますか？

秋は美味しい食べ物がたくさん旬を迎え出回る季節です。特に、野菜、果物、魚介類が旬を迎え、栄養価も高くなります。また旬の食材は市場に多く出回るため、価格もお手頃になる傾向があります。夏の暑さで疲れ切った身体や心に、しっかり栄養を届けてあげましょう。

美味しいものを美味しく食べるためには、口腔ケアが重要です。食べた後には歯を磨く、日中のうがいの回数を増やすなど、口の中の細菌を減らして清潔な状態を保つことが大切です。

歯を失うと食べ物が噛みづらくなり、上手く消化ができず胃腸に負担をかける他、食欲低下にも繋がります。栄養状態の悪化を引き起こしてしまいます。また細菌を洗い流す作用のある唾液はよく噛むことで分泌量が増えます。唾液の量が少ないと口の中が乾燥しやすい状態になり、虫歯や歯周病の原因になる他、味が感じにくくなったり、口内炎ができやすくなります。その影響で濃い味付けを好むようになり、塩分過多にも繋がります。

美味しく食べ物を食べ続けるためにも、歯科への定期検診も大切に。

簡単料理メモ ★厚揚げとシイタケのうま煮★

【材 料 (2 人分)】 厚揚げ 230 g、生シイタケ 3 枚、人参 1/3 本、ごま油 小さじ 1 と 1/2、

☆かつお出汁 1/2 カップ、しょうゆ大さじ 1、みりん大さじ 2

★水溶き片栗粉 (片栗粉 小さじ 1/2、水 大さじ 1)



- ① 厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、1cm 厚さに切る。
- ② シイタケは軸を切り、厚めのそぎ切りにする。人参は皮をむき、3mm 幅に切る。
- ③ フライパンにごま油を入れて②を炒め、①も加えてさっと炒める。☆を加え蓋をし、沸騰後、弱火で 5～6 分煮る。
- ④ ★を加えてとろみをつけ、ひと煮立ちさせたら完成。

1 人前 269kcal、塩分 1.3 g

大腸癌検診を受けましょう！捨てるうんちで、拾う命。

少し気になる食べ物の話

シイタケに注目！

シイタケにはうま味成分であるグアニル酸が含まれており、加熱すると香りとともに増加します。また、昆布やかつお節の出汁と合わせると相乗効果でうま味が増します。唾液の分泌も促進され、味をより深く感じるができます。

また紫外線に当たるとビタミン D に変化するエルゴステロールを含んでいます。ビタミン D にはカルシウムの吸収を助ける働きがあり、骨粗しょう症の緩和と予防にも有効です。三十分ほど日光に当てるだけでビタミン D、うま味、香りが増加するため、天気の良い日には是非シイタケのカサを下向きにしてざるに並べ、天日に干してみましょう。

シイタケに限らず、きのこ類には食物繊維も多く含まれているため、食後の血糖上昇を緩やかにしてくれるため、コレステロールの吸収を抑える効果が期待できます。お腹の調子も整えてくれるため、積極的に取り入れていきたい食材です。

シイタケは軸が太く、裏のヒダは白く、しっかりと張っているものが良品です。カサの色が薄茶色の、ハリがあるものを選びましょう。