

栄養だより

よい歯の日

歯は食べ物をかみ砕く、発音を助ける、表情を作るなど様々な役割を持っています。
4月18日は日本歯科医師会が制定した「よい歯の日」です。
歯の健康について考えてみましょう。



咀嚼(噛むこと)の大切さ

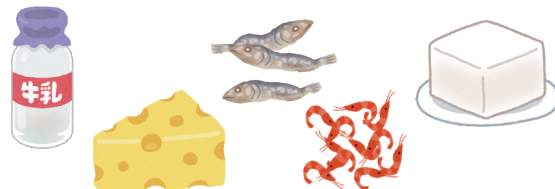
- よく噛むことで、食べ物を細かく砕き、消化しやすくなります。
- 唾液の分泌を促進します。唾液は口の中を清潔に保つ作用や消化を助ける作用があります。他にも食べ物を軟らかくし、飲み込みやすくする働きもあります。
- よく噛むことにより満腹感を感じ、食べすぎ防止につながります。
- 脳に刺激が与えられ、脳に流れる血液量が増えます。脳細胞の働きが活発になり、認知症予防にもなると言われています。

歯を強くする栄養素

- カルシウム：歯の再石灰化に重要

【多く含む食品】

牛乳、乳製品、小魚、桜えび、大豆製品など



- ビタミンD、マグネシウム：カルシウムの吸収率を高める

【ビタミンDを多く含む食品】

干しいたけ、鮭、さんまなど

【マグネシウムを多く含む食品】

海藻類、種実類、大豆製品など



- ビタミンA：エナメル質（歯の一番外側の部分）を強化

【多く含む食品】

人参、ほうれん草、レバーなど



- ビタミンC：歯の象牙質（歯の主要部分、エナメル質の内側）を作る

【多く含む食品】

パプリカ、ブロッコリー、キウイ、いちごなど



オーラルフレイル

オーラル（口腔の）フレイル（虚弱）は、口腔機能の低下による衰えることです。

滑舌が悪くなる、食べこぼしが多くなる、わずかなむせ、噛めない食品の増加といったことが挙げられます。このオーラルフレイルは身体の機能が低下する「フレイル」の進行に影響があると言われています。普段の歯磨きなどの口腔ケアはもちろん、歯科検診などで歯の健康を保ちましょう。



おすすめレシピ ひじきとチーズのサラダ

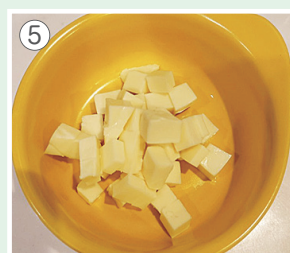
歯を強くする栄養素を副菜で補えます。

材料（2人分）

乾燥ひじき6g
プロセスチーズ15g
人参30g
きゅうり20g
塩(分量外、きゅうりの塩もみ用) ...適宜
ホールコーン缶正味 12g
かつおぶし0.5g
マヨネーズ大さじ 1 (12g)
濃口醤油小さじ 1 (6g)

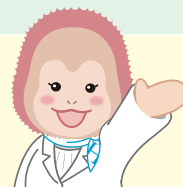
作り方

- ①乾燥ひじきを水で戻す。
- ②人参を千切りにする。
- ③①と②をやわらかくなるまで茹で、しっかり水気を切る。
- ④きゅうりを千切りにし、塩もみをし、水分を絞る。
- ⑤プロセスチーズをサイコロ状に切る。
- ⑥③、④、⑤、コーンをボウルへ入れ、かつおぶし、マヨネーズ、濃口醤油を入れ、混ぜ合わせる。



コツ・ポイント

ひじき、野菜の水気はしっかり切りましょう。



栄養量(1人分)：エネルギー 82kcal / たんぱく質 2.6g / 脂質 6.7g / 炭水化物 5.1g / 食塩相当量 0.9g