



国保中央病院だより

国保中央病院 ☎ 32-8800

歯と食事のおはなし

栄養科主任 萬谷智奈津

歯はとても大切でいつまでもおいしく食事をするためになくてはならないものです。

歯周病とは、歯茎や歯を支えている骨に起こる病気の総称で歯肉炎と歯周炎があります。歯周病の直接の原因は、歯垢（プラーク）です。この歯周病が進行すると、歯周病菌が作り出す毒素や炎症によって糖尿病、心臓病、女性の場合は早産や低体重児出産などに影響すると言われています。特に糖尿病については悪化の原因になり、歯周病の改善で状態が良くなることも分かっています。

また最近では、歯科医院に栄養士が常駐しているところもあります。食べ物と歯が密接に関わっていることから、診察で来られる親子に生活のアドバイスをしたり、砂糖を

使わないデザート教室を開催したりと、別の角度から歯の健康を守る役割をしています。

歯周病を防ぐためには、毎日の正しい歯磨きや定期的な歯科健診受診が第一ですが、さらに食事でも予防することが出来ます。

それは、食物繊維を多く含む「根菜」「乾物」「葉物野菜」「きのこ」「海藻」「漬物」を毎日の食事に取り入れ、よくかむ習慣をつけることです。よくかむと唾液が出るので、口腔内の自浄・殺菌作用が期待でき、また食物繊維は歯と歯茎のブラッシング効果があるので歯垢除去の一役を担います。さらに、ビタミン・ミネラルを豊富に含む季節の果物や緑黄色野菜も併せてとることで、体の抵抗力を高め、感染を防ぐ働きをします。つまり、よくかむことで歯周病も食べ過ぎも防ぐことができます。

正しい食習慣を身に付け、いつまでも自分の歯でおいしく食事をいただきましょう！



第2次健康たわらもと21・第2次田原本町食育推進計画
野菜で健康！朝ごはん

作り方

- 1 アスパラガスは根元の硬い皮をむき、1cmの斜め切りにする。コーン缶は汁気を切っておく。ズッキーニは1cmの輪切りにする。
- 2 フライパンにマヨネーズ大さじ1を入れて中火にかけ、ズッキーニを入れて少し焼き色がつくまで炒める。
- 3 アスパラガスを加えて火が通るまで炒め、コーン、ツナ缶を汁ごと加え、塩、こしょう、残りのマヨネーズで調味し、炒め合わせる。

町の20歳以上で毎日朝食を食べている人の割合は、20歳代が最も低く、男性65.7%、女性71.4%でした。（平成26年度健康・食育に関するアンケート調査結果）朝食を欠食すると1日2食になり、長時間体に栄養素が入ってこないため、栄養素を吸収しやすい体になり、太りやすくなってしまいます。朝食を含めた1日3食の習慣を心掛けましょう。



ツナマヨソテー

1人分エネルギー 97kcal

材料（4人分）

- ▶グリーンアスパラガス……………1 / 2束（50g）
- ▶スイートコーン（缶詰）……………80g
- ▶ズッキーニ……………1本（150g）
- ▶ツナフレーク（缶詰）…80g ▶塩…小さじ1 / 3
- ▶こしょう…少々 ▶マヨネーズ…大さじ1・1 / 2