

「いい歯の日」

管理栄養士の茂田井です。
急に朝晩の冷え込みが強く、秋がやってきた気がします。

11月8日は『いい(11)歯(8)の日』というのをご存じでしょうか。

「いつまでも、美味しく、そして楽しく食事をするために口の中の健康を保って
いただきたい」という願いを込めて日本歯科医師会が制定したそうです。

毎日の歯磨きや歯科への定期受診はとっても大切ですが、
今月は食べ物から歯の健康についてご紹介したいと思います。
バランスよく、しっかりと食べて自分の歯を残していきたいものです。

「カルシウム」と「リン」

カルシウムは骨を形成するために必要な栄養素です。
牛乳、乳製品だけでなく、小魚や小松菜などにも含まれています。

リンは歯を硬くするために使われます。
肉、卵、乳製品、大豆製品に含まれます。



タンパク質

タンパク質は歯はもちろんのこと、歯ぐきを健康に保つためにも使われます。

肉、魚、卵、乳製品、大豆製品に多く含まれています。



ビタミンA・C・D

ビタミンAは歯の表面を作るのに使われます。
レバーやにんじん、ほうれん草などに多いです。
ビタミンCは歯の質を高めるのに使われます。
柑橘類や、さつまいも、ほうれん草などに多く含まれます。
ビタミンDはカルシウムの吸収に役立ちます。
卵、牛乳、キノコ類に多く含まれます。



食物繊維

食物繊維のあるものを食べる時には噛む回数が増えます。
よく噛むことで唾液がしっかり出るので、むし歯の予防につながります。

ごぼうやにんじん、レタス、さつまいも等に多く含まれます。



簡単レシピ

具たくさん！ミルク味噌スープ

材料（大人1人分）

- ・水 1／2カップ
- ・和風顆粒だし 小さじ1
- ・さつまいも 1／2本
- ・油揚げ 1枚
- ・白菜 2枚
- ・にんじん 1／2本
- ・味噌 小さじ1
- ・牛乳（豆乳も可） 1／2カップ

作り方

- 1：野菜は食べやすい大きさに切る。油揚げは油抜きをし、短冊に切る。
- 2：鍋に水、和風顆粒だしを入れて、野菜と油揚げを加えて火を通す。
- 3：火を止め、味噌と牛乳を加えてひと煮たちしたら完成！

味噌汁よりまろやかなスープになります。
油揚げを入れることでコクが出て美味しくなります。
きのこを入れても、他の葉物野菜も合いますよ！