

♪ ホウタン の成分で 古も健康に ♪

今回は、古の健康にいいお料理を紹介し
お口の健康といくと歯と歯ぐきに注目しがらですが、
古は味を感じたり、その状態を体の健康状態へ
わかたり、また細菌が残っていると口臭の原因に
なったりと健康に大きく関わる大切な部分です。
古のいいお料理で、お口をもっと元気にしてみませんか？

🍷 素材の効用



【ほて】 ほてに豊富に含まれる亜鉛。味を感じる器官である味蕾(みらい)の細胞をつくるのに必要です。ビタミンB2、タウリン。鉄もとても豊富に含まれて、ビタミンB2は細胞の再生やエネルギー代謝を促進するの古の細胞の代謝も円滑に。タウリンにはコレステロールの低下、心臓機能強化などの作用があり、動脈硬化、高脂血症、心臓病、肝臓病などの生活習慣病を予防すると注目されて
いる成分です



【トマト】 有機酸が唾液を分泌させお口の環境を整えたり、ビタミンCには毛細血管を丈夫にする働きがあるので、歯ぐきを強化し、歯周病予防に役立ちます



【きゅうり】 歯ぐき元気があるので、咀嚼回数を増やすことができます。



【オクラ】 独特のヌメリが特徴。ヌメリもとの水溶性食物繊維が古を掃除してくれます。



【アサリ】 生活習慣病を予防すると注目されているタウリンや鉄分を豊富に含みます。また味覚を正常に保つ亜鉛も含有。微量ながら鉄も含まれます。



【エビ】 生活習慣病を予防するタウリンを多く含有。また微量ですが、アミノ酸も含まれるので、歯垢予防に役立ちます。

🍷 上からかき混ぜドレッシングなど、とろけり液体体質のお血にたまってしまうのが、マリネにするると全部摂ることができるので栄養的に優れています。パーフェクトもひたりの健康マリネもぜひ試してみてください。ね。

歯科衛生士
浦見子からの
メッセージ

「キシリトールガム」
ガムをかむことにより唾液が分泌され、口を動かすことにより、情緒も安定してくるので、糖分を除くはぶ食品です。キシリトールは天然、甘味料で歯によい、歯垢をつくらなく、わかれます。つまり歯菌の活動を弱めて歯と歯ぐきから酸を中和し、唾液中のカルシウムを歯に吸着させ歯の表面のエナメル質を丈夫にするので、虫歯予防の補助食品としてお試しください。



♪ 魚介と旬野菜のマリネ ♪

レシピ紹介

材料(4人分)

- ほて(刺身用)..... 8個
- エビ(お刺身)..... 8尾
- アサリ..... 8個
- きゅうり..... 1本
- 玉ねぎ..... 1/2個
- セロリ..... 1/2本
- アサリ..... 8個
- パセリ..... 少々
- 人参..... 1/2本
- かぼちゃ..... 150g
- れんげし..... 1/2個
- オクラ..... 8本



- (A) マリネ(4人分) 酢(大さじ2)
- EXオリーブ(大さじ4・1/2)
- 塩..... 適宜



作り方

1. ほての表面に塩をし、油をひいたフライパンで表面だけをこき焼きとり出す。(半生状態)
2. エビと酸をむいておく。アサリは耐熱皿に入れ、水50ccを入れラップをかけてレンジで加熱する。きゅうりは薄切りに。玉ねぎは縦切りにして薄切りに。セロリは繊維に沿って薄切りに。アサリは少し野焼き、人参、かぼちゃは縦切りにしてラップに包みレンジで加熱する。
3. れんげしは皮をむき、ひたひたをつまみ、残りの長を絞る。オクラは上と下を切り、一口大に切る。
4. ※れんげしのかわりに、りんごを薄切りに使っても結構です。
5. (A)を合わせ、れんげしの絞り汁を加える野菜の水分をよく切り、おろし、大さじ1の中に入れて混ぜ合わせ、塩で味をととのえる。皿に盛り、パセリを飾る。

診察日予定

9

日	月	火	水	木	金	土
①	4	5	6	7	8	9
②	11	12	13	14	15	16
③	18	19	20	21	22	23
④	24	25	26	27	28	29

- は休診
- は矯正
- △は午後休診

10

日	月	火	水	木	金	土
①	2	3	4	5	6	7
②	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
③	16	17	18	19	20	21
④	23	24	25	26	27	28
⑤	29	30	31			

