



あなたの健康づくりを応援!!

The
健康
応援隊

むし歯の予防

食べる・話す・表情を表すなど、歯や口にはいろいろな働きがあります。これらは、生命を維持し、人間らしさを保つために欠かせないものです。中でも、「食べる」ことは、生きていくための栄養を摂るといっても大切な口の働きです。

食べる意欲が生きる意欲につながり、生活の質の向上にもつながります。自分の歯で食べることは、当たり前のことですが、生きていく上ではとても大切になります。むし歯になると、自分の歯でおいしく食べることも難しくなります。

むし歯になる原因は、①歯の質、②砂糖を含む食べ物の摂取、③むし歯の原因となる「ミュータンス菌」の3つがそろったこととされています。したが、むし歯になるには一定の時間が必要なので、4つ目の原因として、「時間」が加わりました。むし歯の原因となる細菌の定着を阻止するためには、歯みがきが有効です。

また、砂糖を多く含む食物の摂取を減らすことも有効です。お子さんは、甘い飲み物を多く飲んでいませんか。お子さんの好きな飲料には、思っている以上に砂糖が含まれています。



例えば、炭酸飲料や清涼飲料水の500mlのペットボトル1本に、約57gの砂糖が入っています。各飲料の砂糖量の求め方は、炭水化物量(g)×容量(ml)で求められますので、お子さんに飲み物を与える前に、少し気にかけてみてください。

歯みがきで歯をきれいにし、食事などの取り方も工夫することでむし歯の原因菌の定着やむし歯の発生を防ぐことができます。

6月4日はむし歯の日です。この機会に、歯の健康について考えてみてください。

(健康福祉課 保健師)

食改さんによる

健康レシピ

Vol.4

チーズとじゃが芋のシャキシャキサラダ



材料【4人分】

新じゃが芋	2個(270g)
さやいんげん	30g
人参	30g
さけるチーズ	2本(100g)
オリーブ油	大さじ2
④ レモン汁	大さじ1
ゆずこしょう	小さじ1/2
塩	少々

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分相当量
	152kcal	4.7g	9g	13.6g	0.6g

作り方

- ①じゃが芋は千切りし水にさらす。人参は千切りする。
- ②さやいんげんは固さを見ながら3分ほど茹で水で冷やし、斜め薄切りにする。
- ③千切りのじゃが芋と人参はさっと3分ほど茹で、水に冷やしザルにあげ水気を切る。
- ④さけるチーズを細かくさく。
- ⑤調味料④をボウルに入れよく混ぜ合わせる。(ゆずこしょうは味をみながら加える)
- ⑥茹でた野菜はキッチンペーパーでしっかりふき取る。
- ⑦⑥に②③④を加え和える。

ポイント

新じゃが芋は薄く切りさっと湯通しするとシャキシャキな食感に仕上がります。旬なさやいんげんとも相性がばっちりです。ゆずこしょうがアクセントになっています。