

歯と口の健康に役立つ食事

栄養士会飯下支部



1, 歯を強くする食べ物を食べましょう

□ カルシウムやビタミン類（A、D、C）を含む食品は歯を強く保つ手助けをします

魚介類や海藻類、牛乳・乳製品はカルシウムを多く含みます。カルシウムは歯を強くするため、歯の健康のためにも意識して食べましょう。シイタケなどに多く含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収を助けてくれるので、併せて食べるようにしましょう。

<歯の健康に役立つ栄養素と食品>

◆カルシウム：牛乳・乳製品・魚介類 等

⇒カルシウムは歯の原料となります。

◆ビタミンA：緑黄色野菜（色の濃い野菜）、レバー、卵、海藻類（のり、わかめ）

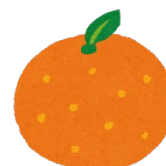
⇒ビタミンAは歯の表面のエナメル質を作ります。

◆ビタミンC：果物全般、ピーマン、ブロッコリー、焼きのり 等

⇒ビタミンCは歯の象牙質を強くします。

◆その他：海藻類（のり、わかめ、ひじき、昆布 等）

⇒人間の口内は食事中酸性に偏りやすく、ゆっくりと食事をしていると虫歯のリスクが高まります。海藻類はアルカリ性のため、酸性に偏った口内を中性に近づけ虫歯のリスクを下げるのに役立ちます。



2, 歯の健康に役立つ飲み物を摂りましょう

□ カルシウムを多く含む牛乳、抗菌作用のあるお茶をとりましょう

<歯の健康に役立つ飲み物>

◆牛乳

⇒上にも書いた通りカルシウムを多く含み、歯の原料となります。

◆日本茶（緑茶）

⇒お茶に含まれるカテキンには抗菌作用があり、虫歯予防に働きます。

◆ウーロン茶

⇒歯垢の発生を抑制する働きがあり、虫歯予防に役立ちます。



3, 繊維の多い食べ物、噛み応えのある食べ物



□ 野菜全般や噛み応えのある食べ物を毎食摂取しましょう

<繊維の多い野菜、噛み応えのある食品>

◇ごぼう、キャベツ、セロリ 等

⇒繊維質の多い野菜や噛み応えのある食品は、噛む事で歯や粘膜の表面が清掃され、唾液の分泌も促されるため、虫歯予防に役立ちます。

<歯と口の健康を守る おすすめレシピ>

○ ひじきごはん

エネルギー 300kcal、たんぱく質 7.2g、脂質 1.0g、炭水化物 62.8g、食塩相当量 1.2g、カルシウム 59 mg

【材料 (4 人分)】

米	2 合
芽ひじき(乾燥)	10 g
ちりめんじゃこ	20 g
人参	1/4 本
A { 薄口醤油	大さじ 1
みりん	大さじ 1
だし汁	適宜
	(350 ml 目安)

作り方

(下ごしらえ)

※米は洗い、水に浸しておく。ひじきもたっぷりの水に浸す。

※人参は 2 cm ほどの長さのせん切りにする。

① 米とひじきを浸して 30 分ほどたったら、それぞれをザルにあげて水気をきる。

② 米を炊飯釜に入れ、A の調味料を加える。

水加減の目盛りの部分までだし汁を加えて、かるく混ぜ合わせる。

③ ②にひじき、ちりめんじゃこ、人参を広げて入れ、炊飯する。

④ 炊き上がったら混ぜ合わせる。



※ひじきの煮物が余ったら、炊いたご飯に混ぜても良いです。

※じゃこは一緒に炊き込まず、炊飯後に炒ったものを混ぜ込んで美味しくいただけます。

○ マカロニかりんとう

エネルギー 87kcal、たんぱく質 1.5g、脂質 3.2g、炭水化物 12.5g、食塩相当量 0g

【材料 (4 人分)】

マカロニ	50g
(ストロー クイックタイプ)	
揚げ油	適量
黒砂糖	大さじ 2

作り方

① マカロニはそのまま中温で揚げる。

② 鍋に黒砂糖と少量の水を入れ煮溶かし、揚げたマカロニを入れてからめる。

③ 広げて乾かす。

※ポイントはカリカリに揚げること！！

※一歳以下のお子さんは食べないようにしてください