

町管理栄養士の健康レシピ♪



～健康テーマ「歯を健康に保つレシピ」～

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べるためには、歯の健康管理が大切になってきます。歯を健康に保つための食習慣のポイントとレシピをご紹介します。

●歯を健康に保つ食習慣のポイント

・歯を強くする食品を意識して食べる

カルシウム（歯の原料になる）…牛乳、乳製品、桜えび、大豆、大豆製品、小松菜など

たんぱく質（歯の土台となる）…肉、魚、卵、牛乳、乳製品、大豆、大豆製品など

ビタミンD（カルシウムの吸収を高める）…魚、きのこ類、乾物など

ビタミンA（エナメル質をつくる）…レバー、卵、うなぎ、緑黄色野菜など

ビタミンC（歯茎の生成を促進する）…野菜類、果物類、いも類



・よく噛んで唾液の分泌を良くする⇒唾液には歯を丈夫にする成分が含まれています。

食物繊維が多く噛む回数が増える“直接清掃食品”…ごぼう、人参、レタス、セロリなど

唾液が出やすい“間接清掃食品”…梅干し、酢の物など

ミックスビーンズの炊き込みご飯

材料	6人分
ミックスビーンズ (ゆでてあるもの)	240g
米	2合
切り干し大根	30g
水	300cc
ごぼう	150g
しめじ	150g
人参	100g
ソーセージ	60g
酒	大さじ1
A 薄口しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/2
白いりごま	大さじ2
万能ねぎ	20g

〈作り方〉

- ①米は洗い、ざるにあげて水けをきる。
- ②切り干し大根はさっと洗って分量の水に15分ほど浸してもどし、水けを絞って2cm長さに切る。戻し汁はとっておき、Aを合わせる。
- ③ごぼう、人参は1cm角に切り、しめじは1cm程度に切ってほぐす。
ソーセージは5mm幅の輪切りにする。
- ④炊飯器に①と②の調味液を入れ、2合の水加減にし、ひと混ぜする。ソーセージ、ごぼう、切り干し大根、人参、ミックスビーンズ、しめじの順にのせ、普通に炊く。炊き上がったらごまを加えて全体をさっくりと混ぜ、茶碗に盛りつける。最後に小口切りにした万能ねぎを散らす。

ポイント

具たくさんで、食べごたえも噛みごたえも十分な一品です。

栄養成分（1人分）
エネルギー 319kcal
塩分 1.4g



小松菜の塩昆布和え

材料	4人分
小松菜	280g
プロセスチーズ	40g
桜えび	4g
塩昆布	6g

〈作り方〉

- ①小松菜は熱湯でさっとゆで、3cm長さに切り、しっかりと水けをきる。
プロセスチーズは1cm角に切る。
- ②すべての材料をボウルに入れて混ぜ合わせて出来上がり。

ポイント

塩昆布、チーズ、桜えびの塩味と旨味で、調味料が要らない簡単料理です。

栄養成分（1人分）

エネルギー 48kcal

塩分 0.4g

