

2017年 6月号 ばる通信

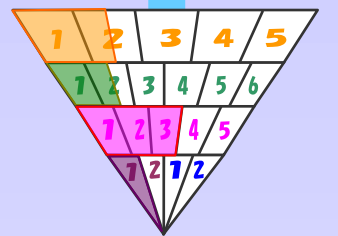
～健康は毎日の食事から～

作成担当:株式会社東テスティパル
(山藤翠、中山菜摘、橋口恵美)
監修:元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子

おすすめ料理



6月おすすめ料理の 食事バランスガイド



エネルギー	646kcal	食物繊維	5.1g
たんぱく質	28.4g	食塩相当量	2.7g
脂質	17.8g	野菜総量	101g
炭水化物	90.7g		

6月のおすすめ料理「鶏肉の梅肉ソース」は、さっぱりとした酸味で召し上がっていただけます。また、十八穀米、小松菜、わかめ、枝豆などのよく噛む食材は、食物繊維もとることができるのでおすすめです。



歯と口の健康を考えよう!



～ 歯と口の健康週間（6月4日～6月10日）～

皆さまの歯は健康ですか？厚生労働省が行った調査によると、歯周病*については20歳代で約7割、30～50歳代で約8割、60歳代で約9割の罹患率、また、20歳以上の約9割が虫歯にかかっているという結果です。(平成26年度・患者調査、平成23年度・歯科疾患実態調査より)

歯周病が進行すると、口臭が強くなったり歯ぐきが痛んで、最終的には歯を失うことに。この機会に歯科検診を受け、健康な歯を保つように日頃の食生活にも気をつけましょう。

*歯周病：歯ぐきや歯を支える骨など、歯のまわりの組織が傷害される病気

唾液と歯みがきで むし歯と歯周病予防!

口の中の細菌は糖分を栄養にしてプラーク（歯垢）を作り住みつきます。細菌が出す酸は、歯の表面を溶かしてむし歯を進行させたり、歯周組織が炎症し、歯周病を起こします。日中は唾液が酸を中和してくれますが、睡眠中は唾液が出にくく、細菌が繁殖しやすい環境になるので、寝る前の歯みがきはむし歯と歯周病の予防に有効です。

唾液の分泌を促すには

《よく噛める食材例》

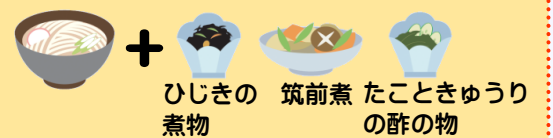
- ・フランスパン、雑穀米
- ・たこ、いか、鶏肉、豚肉、かまぼこ
- ・大豆、枝豆、ごま、アーモンド
- ・ごぼう、れんこん、キャベツ、りんご
- ・しいたけ、しめじ
- ・わかめ、ひじきなどの乾物

●うどん、そば、カレーライスなど、噛まずに食べてしまう料理には

●細菌の栄養となる糖分の多い食品を食べ過ぎないことも、むし歯と歯周病の予防につながります。

一緒に食べたい料理例

●うどんやそばなどの麺類は



●カレーライスは

