

2019年 6月号 ぱる通信

健康に結びつく食事のとり方

作成担当：株式会社東テストパル
(西川奈那、野坂沙世、松下奈央)
監修：元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子



おすすめ料理

春雨とわかめのスープ

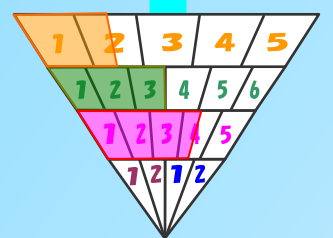
スナップエンドウのマスタードサラダ

じゃが芋としめじのソテー

十八穀ご飯

蒸し鶏のナッツソース

6月おすすめ料理の食事バランスガイド



エネルギー	625kcal	食物繊維	5.7g
たんぱく質	32.9g	食塩相当量	2.9g
脂質	19.6g	野菜総量	163g
炭水化物	78.4g		

6月のおすすめ料理には、十八穀ご飯、蒸し鶏のピーナッツ、しめじ、スナップエンドウなどよく噛んで食べる食材を、料理に取り入れました。蒸し鶏のナッツソースは、ポン酢に玉ねぎとピーナッツ、ごまを合わせたソースです。



歯と口の健康を守ろう！

口から食べた食べ物は、歯でかみ(咀嚼)、飲み込む(嚥下)動作ののち、消化管に運ばれます。咀嚼は唾液の分泌を促し、食物を消化されやすい状態にします。唾液には、消化作用、口腔内の洗浄・抗菌作用などの機能もあります。しかし、虫歯や歯周病などで歯を喪失すると、咀嚼力の低下により食物の種類が制限され、栄養バランスが悪くなることにつながります。

丈夫な歯にするには

1. 噛みごたえのある食品を食べる

食物繊維の多い野菜、きのこ、海藻類、肉や魚介類などをよく噛むことで唾液の分泌が多くなり、歯の表面についた細菌や付着物が除かれやすくなります。



2. カルシウム、ビタミンDを含む食品を食べる

これらの栄養素は歯を作るために必要です。色々な食品と組み合わせてとりましょう。



歯周病予防のために

「歯周病」 プラークの中の細菌が出す毒素によって歯ぐきが赤く腫れ、歯と歯ぐきのあいだにできた隙間から細菌の繁殖が進み、やがては歯を支える土台となる組織まで破壊されていく病気。

毎日の丁寧な歯磨きで、プラーク(歯垢)(口の中に残った食べ物のカスを栄養にして繁殖した細菌のかたまり)を取り除くことが歯周病の予防に有効です。それと同時に、食べる物にも気を付けましょう。

歯周病を招きやすい食べ物に注意！

- ・ やわらかい食べ物 (プラークを形成しやすい)
- ・ 糖分の多い食べ物 (プラークを形成する細菌の活動を助ける)



お菓子(洋菓子、和菓子)、菓子パン、カレーライス、オムライス、焼き飯など

やわらかい物を食べる時は、噛みごたえのある食品と一緒にとるようにしましょう。

そのほかに、喫煙、糖尿病、乱れた食生活、歯並びの悪さなども歯周病発症の要因になります。

80歳になっても20本の歯を残そう！

テストパルグループはISO9001:2015、S014001:2015認証企業として、「顧客の信頼と満足を得ること」と「地球にやさしい活動」に取り組んでいます。

テストパルグループホームページアドレス
<http://www.tastipalgroup.co.jp>



TASTIPAL GROUP 栄養指導室 NO.234