








歯の健康レシピ



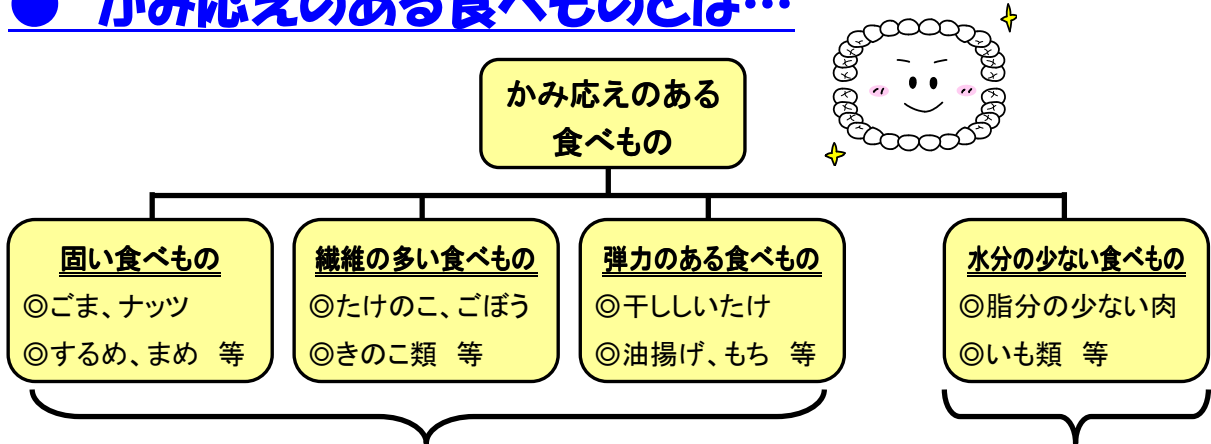
健康で丈夫な歯をつくるためには、つよい歯をつくる栄養素を積極的に取り入れたり、かみ応えのある食べ物を食べたりすることが大切です。

歯は、一生つきあっていく大切な宝物です。日頃の食習慣を振り返ってみましょう。

● つよい歯をつくる栄養素とは…

<p>カルシウム</p> <p>歯をつくる材料になります。牛乳や乳製品、小魚や海藻などに多く含まれます。</p> 	<p>たんぱく質</p> <p>歯ぐきをつくる材料になります。また、カルシウムの吸収を助けます。</p> 	<p>食物繊維</p> <p>野菜や果物の繊維質が、歯の表面についた汚れをきれいに掃除してくれます。</p> 	<p>ビタミンD</p> <p>カルシウムの吸収を助けます。魚類や干しいたけなどに多く含まれます。</p> 	<p>ビタミンC</p> <p>歯ぐきからの出血を防ぎ、歯ぐきを健康な状態に保つ働きがあります。</p> 
---	---	---	--	---

● かみ応えのある食べものとは…



★奥歯でしっかりかみましょう。よくかむと、素材の味が分かり、薄味でもおいしくいただけます。

★焼いたり揚げたりすると、素材の水分が少なくなり、かみ応えが増します。よくかんで、唾液の分泌を促しましょう。

● 献立紹介

◇◇ 主 菜 ◇◇

鶏肉とじゃがいもの揚げ煮



材料 <4人分>

- | | | | | |
|-------|------|-------|-------|-------|
| ・揚げ油 | 適宜 | ・にんじん | 1/4本 | |
| ・鶏むね肉 | 1枚 | ・ピーマン | 1個 | |
| ・しょうゆ | 小さじ1 | ① { | ・水 | 50cc |
| ・酒 | 小さじ1 | | ・砂糖 | 小さじ2 |
| ・片栗粉 | 大さじ1 | | ・しょうゆ | 小さじ1強 |
| ・じゃが芋 | 中2個 | | | |

◆一人分栄養価◆

- エネルギー 190kcal
カルシウム 10mg
ビタミンC 14mg

<作り方>

- ①鶏むね肉は一口大に切り、しょうゆと酒で下味をつける。
- ②にんじんはいちょう切り、ピーマンは角切りにし、それぞれ軽く下ゆでする。
- ③揚げ油を170℃くらいに熱し、①に片栗粉をまぶして揚げる。続いて、角切りに切ったじゃが芋を素揚げする。
- ④①を鍋に入れて火にかき、②、③を入れて混ぜ合わせる。

鮭のオープン包み焼き



◆一人分栄養価◆

エネルギー 138kcal
カルシウム 110mg
ビタミンD 13.2μg

材料 <4人分>

・鮭切り身	4切れ	・しめじ	1/2房
・しょうゆ	小さじ2	・みそ	大さじ2
・酒	小さじ2	・酒	大さじ2
・キャベツ	2枚	・みりん	小さじ2
・玉ねぎ	1/2個	・スライスチーズ	2枚
・干し椎茸	2個		

<作り方> ①鮭切り身は、しょうゆと酒で下味をつけておく。
②キャベツは2cm四方に切り、玉ねぎはうす切り、干ししいたけは水でもどしてうす切り、しめじは小房にわける。
③クッキングペーパーを広げ、野菜、鮭をおき、混ぜ合わせたAをかける。スライスチーズをのせ、包み込む。
④220℃に温めたオーブンで、約10分焼く。

◇◇ 副 菜 ◇◇

はりはり和え



◆一人分栄養価◆

エネルギー 38kcal
カルシウム 60mg
食物繊維 2.3g

材料 <4人分>

・切干大根	30g	・酢	大さじ1
・にんじん	20g	・しょうゆ	大さじ1
・法れん草	1/4束	・砂糖	大さじ1
・刻み昆布	大さじ1		

<作り方> ①切干大根は水につけてもどし、食べやすい大きさにきる。
②にんじんはせん切り、法れん草は塩ゆでて1cm幅に切る。
③Aを合わせて、①、②、刻み昆布を入れて混ぜ合わせる。

ひじきと大豆のサラダ



◆一人分栄養価◆

エネルギー 130kcal
カルシウム 72mg
食物繊維 2.3g

材料 <4人分>

・ひじき	大さじ1	・キャベツ	2枚
・水	50cc	・にんじん	20g
・しょうゆ	小さじ1	・ツナ	1/2缶
・砂糖	小さじ1	・マヨネーズ	大さじ2
・水煮大豆	60g	・白すりごま	大さじ1

<作り方> ①ひじきは水につけてもどし、水気を切る。鍋に水、しょうゆ、砂糖を入れて水気がなくなるまで煮る。
②キャベツはせん切りにして塩ゆでし、水気を切る。
③にんじんはせん切りにし、軽く下ゆでする。
④ボウルにマヨネーズと白すりごまを入れて混ぜ、①～③、水煮大豆、ツナを入れて和える。

◇◇ おやつ ◇◇

ごはんおやき



◆一人分栄養価◆

エネルギー 121kcal
カルシウム 23mg
たんぱく質 2.9g

材料 <4人分>

・ごはん	茶碗2杯	・油	小さじ1
・コーン缶	1/2缶	・水	大さじ2
・キャベツ	2枚	・しょうゆ	小さじ1
・しらす干し	大さじ2	・砂糖	小さじ1
・片栗粉	大さじ1	・水溶き片栗粉	小さじ1
・塩	少々		

- <作り方> ①Aを火にかけ、タレをつくる。
②コーン缶は水気をきり、キャベツはみじん切り、しらす干しは乾いりする。
③ボールにごはんを入れて、軽くつぶし、②、片栗粉、塩を入れて混ぜる。
④フライパンに油をひき、丸く成型した③を入れて両面をこんがり焼き、①のタレをかける。

フライビーンズ



◆一人分栄養価◆

エネルギー 187kcal
カルシウム 73mg
食物繊維 5.1g

材料 <4人分>

・大豆	120g
・片栗粉	大さじ2
①	{
・水	小さじ2
・しょうゆ	小さじ1
・砂糖	大さじ2
・揚げ油	適宜

- <作り方> ①大豆は一晩水につけてもどしておく。
②揚げ油を170℃くらいに熱し、①に片栗粉をまぶして揚げる。
③鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら②を入れてからませる。