

丈夫な歯は

健康のバロメーター



歯は食事のために極めて大切な器官です。高齢期を迎えても丈夫な歯であることが望まれます。歯はこまめに治療し、何でも食べれる状態を保つことが、健康を保つポイントにもなります。

歯が悪いと、食べ物を十分に噛み砕いたり、すりつぶしたりすることができずに飲み込むので、胃に負担がかかり、胃が悪くなります。胃で十分に消化しきれないまま、腸に流れるので腸も悪くなります。消化が悪ければ胃液などの分泌が異常になり、肛門に影響があらわれ、痔になりやすくなります。つまり、歯が悪いと、口から肛門まで、全部悪くなってしまおうと言えます。逆にいうと、歯がよければ内臓全体の健康を保てるとも考えられます。

食後の歯磨きを習慣にすることで、虫歯や歯周病を予防し、丈夫な歯を長く保てるようにしましょう。

旬の食材を使った ヘルシーメニュー例



*ブリのムニエル
～マリネ風～

*大根ステーキ
*わかめのスープ
*「ぶどう」2枚 (30g)

「ぶどう」



「ぶどう」には、自家製粉した北海道産**全粒粉**が50%含まれています。**全粒粉**は、普通的小麦粉に比べて、食物繊維やビタミンが豊富です。また、栄養価の高い干しブドウがたっぷり入った「ぶどう」は手軽に食べられて、忙しい朝には最適のパンです。

＝ブリのムニエル ～マリネ風～＝



3品+「ぶどう」2枚
合計 561kcal
野菜量 200g
(1日 350gが目安)

材料 4人分

ブリの切り身.....4切れ
塩.....適量
こしょう.....適量
小麦粉.....適量
サラダ油.....大1
玉ねぎ.....1/2個
人参.....1/2本
ピーマン.....1個
ルッコラ.....適量
＜醤油ドレッシング＞
オリーブ油.....1/3カップ
酢.....大3
レモン汁.....大2
醤油.....大1
塩こしょう.....少々
ケッパーみじん切り.....適量

作り方

- ① ブリの両面に塩、こしょうをふって小麦粉を薄くまぶしつけ、サラダ油を熱したフライパンに並べ入れてます。両面を色よく焼いて火を通し、取り出してお皿に盛り付けます。
- ② 玉ねぎは薄切り、人参、ピーマンは細切りにして、共にサッとゆで、水気をきって、冷ます。
- ③ 醤油ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- ④ ②の野菜を③のドレッシングで和える。
- ⑤ ①のブリに④をかけ、ルッコラを添えたら、出来上がりです。

～豆知識～

大根にはアミラーゼ(ジアスターゼ)、オキシダーゼという消化酵素が含まれており、食物の消化を助けて胃もたれを防いでくれます。さらに免疫力を高めるビタミンCも豊富に含まれています。大根おろしが二日酔いに効くと言われていたのも、これらの成分が胃に働きかけてくれるからなのです。

＝大根ステーキ＝



鍋に水、コンソメ、1cm厚さの輪切りの大根を入れ煮る。フライパンにバターを熱し、煮た大根を焼く。白しめじも炒め、醤油で味をつけ、貝割れを飾ったら出来上がりです。

2月より、月3回毎週金曜日(第2金曜日以外)フルニエの2Fにて、育児サークル～何でも雑談会～をスタートしました。子どもさんと一緒にみんなで楽しく、フルニエのパンを食べながら、おしゃべりする集まりです。ご興味のある方は、スタッフにお声かけください。
(担当 栄養士中塚)