



●よりもと歯科医院
院長 依本 卓見

*** 入れ歯が壊れたとき ***

入れ歯が壊れてしまう原因としては、
①入れ歯自体の劣化②口の中の経時的変化③硬い食べ物を好む食習慣④着脱・清掃・保管方法の違いなどが考えられますが、いずれにしても直ちに歯科医院を受診しなければなりません。

受診までの間に、壊れた破片（歯にかけてあるバネも含め）をすべて集めて合わせてみてください。もし足りない部分があれば、口の中に残っていないかよく確かめてください。誤って飲み込む危険があります。完全に分離しておらず、ヒビが入った状態の場合でも、ヒビで口の

中を傷つけたり、噛んだ力で完全に割れてしまうことがあるので、お口には入れずに、歯科医院にお持ちください。

瞬間接着剤などによるご自身での修理はおやめください。瞬間接着剤では仮止め程度しか接着せず、さらに何度も行うと、接着剤の厚みで割れた面同士が合わなくなってしまいます。

入れ歯が壊れる時には、「最近噛みづらい」や「入れ歯が落ちやすくなった」といった前ぶれがあることが多く、この時点で歯科医院を受診すると、防ぐことができるでしょう。

新しい年を迎えました。今年も、少しでも明るい日々を過ごしたいものです。

家族も集まりテーブルの上には、おいしいお節料理が並んでいるのではないのでしょうか。お節料理には、「黒豆」「数の子」「五万米」「栗きんとん」などがあります。一年の無病息災を願い、縁起物や、めでたい意味を持つ品々で揃えられています。どの家庭でもお節料理を作っていました。今は洋風のお節も多くなりました。

2013年、ユネスコ無形文化遺産に「和食」が登録されました。日本人全てが和食を継承していくということ。和食は、色々な食材の持ち味を生かし、栄養バランスに優れた食生活ができ、色とりどりの美しい盛り付け、お正月などの年中行事と関わりのある料理と、他の料理にはない特徴があります。

しかし、時代が変わり外食産業の発展や加工食品の浸透で、日々の食生活は変化してきています。食習慣が原因とされている生活習慣病も増えています。

そのためバランスの良い和食で、食材や調理法、主食・野菜・副菜の組み合わせなど、食文化が改めて再確認されました。

お節を食べながらもう一度、和食を見直してみたいものではないでしょうか。そして健康的な一年を過ごしたいものです。

食育だより⑧ 「和食」を考える

芦別地区栄養士会



★家庭で食育を実践しよう★ (第3次芦別市食育推進計画より)

- あ 朝ごはんをしっかりと食べよう
- し しょっぱい味は控えめに
- べ ベジタブル(野菜)はたっぷり
- つ つかおう! 芦別産の美味しい食材
- し 食育の日☆毎月19日は「みんなでごはんを食べよう」

キャベツの ミルフィーユ煮



1人分のカロリー【135Kcal】

提供：芦別地区栄養士会

キャベツは、胃の粘膜を保護し、胃炎を予防するビタミン様物質、ビタミンUを含みます。抗酸化成分も含んでいます。煮物では汁に栄養成分が溶け出します。また芯の部分はビタミンCを多く含みますので、うす切りにして残さず使いましょう。

▶材料 2人分.....
・キャベツ120g・豚肉うす切り50g・玉ネギ1/4個・ニンジン20g・ベーコン20g・コンソメ大さじ1/2・酒大さじ1・みりん大さじ1/2・塩コショウ少々・月桂樹の葉1枚・水150cc

▶作り方.....
①キャベツは5cm角に切る②豚肉は軽く塩コショウで下味をつける③玉

ネギ、ニンジンはみじん切りにする④ベーコンは5mm幅に切る⑤小さめの鍋にベーコンを敷き詰める。その上にキャベツを1/3量敷き詰める。キャベツの上に肉を1/2量広げながら入れ、玉ネギとニンジンも1/2量を全体に入れる。もう一度キャベツ1/3量を入れ残りの肉、玉ネギ、ニンジンを敷き詰める。最後に残りのキャベツをのせる⑥分量の水と酒、みりん、コンソメ、月桂樹の葉を入れ中火にかける⑦煮立ったら弱火にして、10~15分やわらかくなるまで煮る⑧やわらかくなったら大きめの皿を鍋にあてて、こぼれないように注意しながらひっくり返してベーコンが上になるように盛りつける。

栄養士さんおすすめ
健康レシピ