



●小西歯科医院
院長 小西 亮

*** 歯みがきは「回数」より「質」 ***

ミュータンス菌が糖を使ってプラークを作るまで約18時間、他の細菌も増えてプラークが成熟するのに3、4日かかります。1日1回、みがき残しのない丁寧な歯みがきをして、むし歯や歯周病の原因となるプラークがたまらないようにしましょう。

歯みがきで大切なことは、回数より質です。不十分な歯みがきを1日に何回か繰り返しても意味がありません。忙しい朝や外出している昼間は歯みがきかけられる時間が限られるのでどうしてもみがき残しの部分が出てしまいます。1日1回、みがきにくい部分にまで歯ブラ

シの毛先がしっかりとあたるように、時間をかけて丁寧に歯をみがきましょう。ただし、みがきすぎも歯の健康によくありません。みがきやすい部分だけを強い力でゴシゴシみがき続けると、歯や歯ぐきが減っていきます。

ところで、1日1回の正しい歯みがきはいつするのが良いのでしょうか？ 一番効果的なのは夜寝る前です。寝ている間は唾液がほとんど出ないため、唾液によるお口の中の洗い流し効果が期待できません。正しい歯みがきでお口の中をきれいにして、細菌のすみかや栄養源をできるだけ減らしてから寝ることをおすすめします。

食育だより ⑧

「もっと野菜を食べよう！」

健康推進係

8月31日は「やさしいの日」でした。1日に食べる野菜の目標量は350gと言われており、おおよそ両手の手のひら3杯分です。

平成28年度の国の栄養調査では、北海道の野菜摂取量の平均値は男性が275.6g、女性が279.8gと目標量より少ないことがわかりました。また、「価格が高い」、「調理の手間」、「好き嫌い」が食べる量を左右しているそうです。

野菜には旬の時期がありますが、特に夏は多く収穫されます。旬の野菜は栄養価が高く収穫量も多いためその分価格も低くなりお手頃です。

さて、野菜を食べることでさまざまな効果があるのはご存じですか？ 例えば、豊富に入っているカリウムは血圧を下げてくれますし、他にもコレステロールの吸収を抑えたり、便通をよくしてくれる食物繊維を効率よくとることができます。子どもの成長にも必要なビタミンやミネラルもしっかりとれます。

最近では、「ベジファースト」といって、野菜から食べることで、血糖値の急激な上昇を防ぐ食べかたも話題になっています。その際は、小鉢一つ分程の野菜やきのこ・海藻など食物繊維が豊富なおかずをゆつくりよく噛んで食べましょう。(目安は5分〜10分)

味覚や食習慣は小さい時から作られます。子どもの頃から苦手で野菜料理にチャレンジすることで大人になったときに食べられるようになります。ぜひ芦別のおいしい野菜で少しでも多く食べられる工夫をしてみましょう！

★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
- ① 朝ごはんをしっかり食べよう
- ② しょっぱい味は控えめに
- ③ ベジタブル(野菜)はたっぷり
- ④ つかおう！
- 芦別産のおいしい食材
- ⑤ 食育の日☆毎月19日は「みんなでごはんを食べよう」

豆腐とすり身の焼き物



1人分のカロリー
【128kcal】

提供：市立芦別病院

白身魚のすり身は、たんぱく質が豊富で脂肪が少なく、淡白でクセがないため、ダイエットに効果的です。

豆腐もたんぱく質を多く含み、カルシウム、マグネシウムも多く、骨を形成したり、代謝を助けます。

また、体内のナトリウムを排泄したり、血管を広げて血圧を下げる作用もありますので積極的に食べましょう。

▶材料 4人分.....
・白身魚のすり身200g・木綿豆腐160g・紅生姜20g・乾燥ひじき2g・長芋すりおろし40g・卵1/2個・料理酒8g・砂糖2g・みりん

2g・しょうゆ4g・片栗粉12g・油8g・パセリ少々

▶作り方.....

- ① オープンを130℃に熱しておく。
- ② 木綿豆腐と紅生姜は水気を切っておく。
- ③ ひじきは水で戻しておく。
- ④ 豆腐、すり身、卵、長芋はミキサーにかけて混ぜ合わせる。
- ⑤ ④にひじき、紅生姜と調味料を入れて均一に混ぜる。
- ⑥ パットにクッキングシートを敷き⑤を流し込み、表面に油を塗る。
- ⑦ オープンに入れ、130℃で12分焼く。
- ⑧ 焼き上がったらカットして皿に盛り、パセリを添える。

栄養士さんおすすめ
健康レシピ