

● よりもと歯科医院
院長 依本 卓見

*** 入れ歯の使用において注意すべきこと ***

入れ歯を管理するにあたって、やってはいけないことがいくつかあります。

1. 熱湯消毒

熱湯消毒（40度以上）すると、入れ歯が変形・変質してしまいます。

2. 歯磨き粉による洗浄

歯磨き粉の中には研磨剤が含まれていることが多く、これが入れ歯に細かい傷を作ってしまう。入れ歯に傷ができると、かえって汚れが付きやすく着色もしやすくなってしまいます。

3. 落下

入れ歯を清掃する際は、滑りやすいため落下に注意が必要です。入れ歯を洗う

際には、洗面器などに水を張り、その上で洗うことで入れ歯の破損を予防することができます。

4. 乾燥

入れ歯は乾燥すると、プラスチック内の水分が蒸発して劣化します。常に湿らせた状態で保管しましょう。

5. ティッシュで保管

外した時に、ティッシュで包んでしまう方がいます。ゴミと間違えて捨てられたり、つぶれて壊れたりしてしまうことがあります。

以上の点に気をつけて、入れ歯を大切に、長く快適に使用しましょう。

食育だより ⑦ 新年を酢こやかに！

芦別地区栄養士会

年号が「令和」に変わってから初めて迎える正月です。新しい年も健康な一年を過ごすことは誰にとっても一番の目標ではないでしょうか？健康管理に食事は欠かせませんが、今回は「酢」に注目してみたいと思います。

昔から「お酢」は身体に良いと言われますが、健康を支えるさまざまなチカラが期待できます。市販されている「食酢」は酢酸菌の働きを利用して酢酸発酵させている「醸造酢」と化学的合成成分を主原料とした「合成酢」に分類されます。

さらに醸造酢は穀物酢（米酢・米黒酢など）と果実酢（リンゴ酢・ぶどう酢（バルサミコ酢）など）に分類されています。近年、芦別でもさくらんぼを原料とした果実酢が道の駅などで販売されています。ご存じの方も多いいのではな

いでしょうか？
酢は欠かせない健康食品のひとつで、「食欲増進・消化を助ける」「疲労回復」「血糖値の急上昇を抑える」「血圧を

★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）

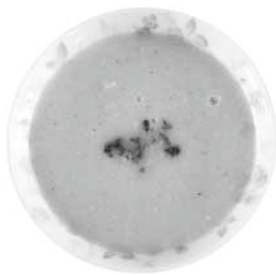
- ① 朝ごはんをしっかり食べよう
- ② しよっぱい味は控えめに
- ③ ベジタブル(野菜)はたっぷり
- ④ つかおう！芦別産の美味しい食材
- ⑤ 食育の日☆毎月19日は「みんなでごはんを食べよう」

調節する」などのさまざまな効果が期待されます。

さらに酢はミネラルの吸収を良くする働きがあり、たとえばしじみやあさりのスープに5%程度酢を加えると貝殻のカルシウムが汁に溶けて4〜5倍増加するといわれています。骨付き鶏肉や小魚の料理に酢を加えることで不足しがちなカルシウム・鉄といったミネラルを効率よく摂取することができるようになります。

また酢は食品の防腐・静菌作用があり、食中毒を予防する効果もあります。北国では冬に暖房を使うので冬でも室内温度が高く、夏ばかりでなく冬にも食中毒が多く発生します。飲んで良し！料理に使っても良し！の「酢」を、賢く利用し新しい年も健康に過ごしたいものです。

中華風 コーンスープ



1人分のカロリー
【95Kcal】

提供：芦別地区栄養士会

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

トウモロコシの中でもスイート・コーンはビタミンB1、ナイアシンの他に、アスパラギン、グルタミンなどのアミノ酸やオレイン酸、リノール酸を多く含み栄養的評価が高いです。

甘味となる水溶性糖分は保存温度により減少しますので、収穫後すぐに処理された真空のトウモロコシを利用すると良いでしょう。

▶材料 2人分……………
・トウモロコシ(芯からほぐす)1/2本(90g)・卵(溶く)1/2個・鶏

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

ガラスープの素小さじ2/3杯・塩小さじ1/4杯・こしょう適量・水250・水溶き片栗粉大さじ1/2杯・ドライパセリ適量

▶作り方……………

- ① 鍋に水とトウモロコシと鶏ガラスープを入れ火にかける。
- ② ①が煮立ったら塩とこしょうを加えミキサーにかける。
- ③ 鍋に戻し、ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、卵を溶きほぐしながら少しずつ加える。
- ④ ③を器に注ぎパセリを散らす。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

栄養士さんおすすめ
健康レシピ