



## \* \* \* \* 唾液のはたらき \* \* \* \*



●はぎわら歯科クリニック  
院長 萩原 淳

皆さんのお口は乾いていませんか？  
お口の中は唾液でうるおっていると思  
います。唾液は耳下腺・顎下腺・舌下腺の  
3つの大きな唾液腺と口腔内の粘膜面に  
存在する小さな唾液腺から出ます。健康  
な成人は1日に1.0から1.5ℓ程唾液が分  
泌されます。その99%は水分で、残りの  
1%は人の体に有効な成分です。

では、人の体に有効な成分の作用は何  
でしょうか？ 自浄作用・抗菌作用・緩  
衝作用・再石灰化作用・消化作用・粘膜  
保護作用などが挙げられます。

これらの作用がある唾液ですが、唾液

の分泌が減ると口の中の乾燥、食べ物  
の飲み込みにくさ、口臭が強くなったり、  
話をしにくくなったり、日常生活に支障  
をきたすこともあります。口の中が乾く、  
食物が食べにくい、口臭がある、口の中  
がネバネバする、口の中が痛いなどの自  
覚症状がある場合は唾液の分泌が低下し  
ているかもしれません。

毎日の口腔ケアや唾液腺・口腔粘膜の  
マッサージ、お口の体操、お水でお口を  
すすいで、お口をうるおし、お口の健康  
の維持をしていきましょう。

## 食育だより⑦⑥ 新型コロナウイルスからもうすぐ一年 芦別地区栄養士会

新型コロナウイルス感染症が流行してから早くもあと数か月で1年が経とうとしています。芦別地区栄養士会の活動もコロナ禍の影響を受け、毎年開催していた芦別市民対象の料理教室や催しへの参加などが軒並み中止になりました。

芦別市内のそれぞれの集団給食施設においても、日常生活や業務に新型コロナウイルス感染症対策がとられました。それぞれの病院や高齢者施設などでは、一度に多人数での食事が提供される食堂などでの食事は、ソーシャルディスタンスを意識して、通常時よりも椅子の数を減らしたり、ビニールシートやアクリル板で壁を作り、感染の予防のために工夫がされています。

食事内容についても、行事の時のメニューなども新型コロナウイルス感染症に気配りしたメニューが考慮され、鍋料理などのみんなで囲む料理は中止となりました。さらに、感染が拡大した場合を想定し、使い捨て食器の準備、感染時のメニューを用意するなどの準備がされました。最も重要視されたのが、個々の健康管理で、マスク着用、検温や手指のアルコール消毒は職員や入所者はもちろん、納入業者などにも徹底されました。

施設自体も感染予防のために、外部からの人の出入りは厳しい制限下で行われ、面会の際などは家族以外の人は許されず、面会時の人数や時間にも制限が加えられるようになりました。さらに感染拡大と共に面会中止となる施設も増えました。

誰もが今までに経験したことのない新しい生活の中で戸惑いを覚えながら、できる限りの予防に取り組んだ2020年でしたが、その中で私たちは健康管理の大切さをあらためて感じました。

2021年に希望を持ち、健康第一に新しい年を迎えましょう！

栄養士さんおすすめ  
健康レシピ

### シーフードの トマトピラフ



1人分のカロリー【338Kcal】

提供：芦別地区栄養士会

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆  
季節を問わず使える缶詰のトマトは完熟の時に加工され、抗酸化作用のあるリコピンを多く含みます。

また、イカやエビには血中コレステロールを下げる働きがあるタウリンが豊富です。

▶材料 2人分……………  
・米1合・冷凍シーフードミックス100g・玉ネギ70g・ホールトマト缶詰3/4カップ・A(コンソメ3/4個、しょうゆ小さじ2、塩コショウ少々)・パセリのみじん切り適量

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

▶作り方……………

- ①米はよくとぎ、ザルにあげて水気を切っておく。
- ②冷凍シーフードミックスは3%の塩水に少しつけ、水気を切る。玉ネギはみじん切りにする。
- ③炊飯器に①、②、つぶしたホールトマト、Aを入れ、炊飯器の1合の目盛りまで水(分量外)を加えて炊く。
- ④炊きあがったら10分程蒸らし、器に盛ってパセリのみじん切りを散らす。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆