

食事で丈夫な歯を作しましょう!

食事をおいしく食べて健康に過ごすには丈夫な歯を保つことが重要です。丈夫な歯を作るのに欠かせないのはカルシウム。食事でしっかりカルシウムを摂りましょう。カルシウムが効果的に働くにはビタミン・ミネラルも必要です。大切なのは毎日コツコツと続けることです!

ポイントは
カルシウム量
アップ!

※ホームページの
レシピ集もぜひご覧ください。

歯を丈夫にする栄養素

歯を作る成分
《カルシウム》

乳製品・小魚・
大豆・小松菜など



カルシウムの吸収を高める
《ビタミンD》

魚介類・
きのこ類など



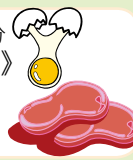
カルシウムの吸収をサポート
《マグネシウム》

豆類・種実類・
藻類など



歯茎を作る成分
《たんぱく質》

肉・魚・卵・
大豆製品など



納豆のお好み焼き

たっぷり
キャベツ
&チーズで
カルシウム量
アップ!



材料【2人分】

納豆	1パック	削りがつお	5g
卵	1個	焼きのり	少々
小麦粉	1/2カップ		
水	大さじ4		
キャベツ	1/6個		
しめじ	1/2パック		
プロセスチーズ	2個		
青ねぎ	1本		
サラダ油	小さじ1		
中濃ソース	適宜		

栄養価【1人分】

エネルギー	322kcal
たんぱく質	19.1g
カルシウム	230mg
マグネシウム	64.5mg
ビタミンD	1.7μg



① キャベツは千切りに、チーズはさいの目切りに青ねぎは小口、しめじは石づきをとり適当な大きさに切ります。

- ② ボウルに納豆を入れてよく混ぜます。卵、小麦粉、水と①を加えて混ぜ合わせます。
- ③ フライパンに油を熱して②を流し入れ、蓋をして弱火で焼きます。焼き色がついたら裏返して中までしっかり焼きます。
- ④ 焼いたら食べやすい大きさに切り器に盛り付けます。中濃ソースをかけて削りがつお、ちぎった焼きのりを散らして出来上がりです。

手づくりがんも

料理に
ひじきや
しらす干しプラスで
カルシウム量
アップ!



材料【2人分】

木綿豆腐	1丁
ひじき(生)	30g
しらす干し	大さじ3
にんじん	3cm
大葉	6枚
卵	1/2個
片栗粉	大さじ4
塩	少々
揚げ油	適宜

栄養価【1人分】

エネルギー	305kcal
たんぱく質	17.4g
カルシウム	332mg
マグネシウム	96.5mg
ビタミンD	5.7μg



① 豆腐はザルで水切りするか、キッチンペーパーに包んで重石をしてしっかり水切りします。

② ひじきは洗ってザルで水気をきります。にんじんはさいの目切りに、大葉4枚は千切りにします。

③ ボールに豆腐をくすしながら入れ泡だて器などでよくすりつぶします。なめらかになってきたら②としらす干し、卵、片栗粉、塩を加えて混ぜます。

④ 4等分して形をまとめ、170～180℃の油に入れ、きつね色になるまで揚げます。

⑤ 器に大葉を敷いて盛り付け出来上がりです。

編集後記

今号で「歯の健康」の大切さを皆さまにより知っていただけるよう「健口(けんこう)ワールド宣言」を行いました。十数年前、私も歯肉炎直前の状態になっていました。むし歯になり歯医者さんに行ったら、「このままでは治療できない。」と言われ、朝・昼・晩、1日3回の歯磨きを行いました。これにより歯茎が回復しました。その後は歯間ブラシを使い、歯垢除去をこまめに行うことにより、健康な歯と歯茎を保っています。出来るだけ長く自分の歯で食事ができるよう、今後もセルフケアを継続します。(K)

健康相談・禁煙・スポーツ提携施設などのお問い合わせは下記へお願いします。

神戸
Kobe
外線 078-302-8185
内線 711-4635
FAX 078-302-9472



▲ワールド健保ホームページ