

# 健康で丈夫な歯ぐきを作しましょう!

キャロツィの  
ヘルシーレシピ  
Carrot's Healthy Recipe

歯周病を予防して歯の健康を保つには土台となる丈夫な歯ぐきを作ることが重要です。丈夫な歯ぐきを作るには、たんぱく質、ビタミンC、亜鉛、鉄が必要です。鉄は身体のみずみまで酸素を運ぶ働きがあります。必要な栄養素を毎日の食事で上手に摂りましょう!

食べることで  
歯と歯ぐきの  
健康づくり!



※ホームページの  
レシピ集もぜひご覧ください。

## 歯ぐきを丈夫にする栄養素

歯ぐきを作る  
《たんぱく質》  
肉・魚・卵・  
大豆製品など



歯ぐきを丈夫にする  
《ビタミンC》  
ブロッコリー・小松菜・ピーマン  
カリフラワー・いちご・キウイなど



血行を良くする  
《鉄》  
レバー・牡蠣・かつお・  
牛肉の赤身・大豆製品・ひじきなど



歯ぐきを丈夫にする  
《亜鉛》  
牡蠣・かに・牛肉・  
チーズ・ごまなど



材料 [2人分]

## 鶏レバーのケチャップ甘酢あん

- 鶏レバー……………100g  
漬け汁  
★ 醤油……………大さじ1/2  
酒・おろし生姜…各大さじ1  
片栗粉……………適量  
サラダ油……………大さじ1  
玉ねぎ……………1/2個  
人参……………1/4本  
ピーマン……………2個  
エリンギ……………1/3パック  
A 醤油・酢……………各大さじ1・1/2  
砂糖・ケチャップ…各大さじ1  
片栗粉……………大さじ1  
水……………1/2カップ



① レバーは一口大に切り、流水であてて血抜きしたものを、混ぜ合わせた★に30分程度漬けておきます。

- ② 玉ねぎ・人参・ピーマン・エリンギは食べやすい大きさに切ります。  
③ ①は漬け汁を切り片栗粉をまぶします。  
④ フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し③を加えて炒め火が通ったらいったんお皿に取り出します。同じフライパンに残りのサラダ油を加え②の野菜を炒めます。  
⑤ 野菜に火が通ったらレバーを加え、混ぜ合わせたAを加えて混ぜながら煮立てとろみがついたら出来上がりです。



栄養価	【1人分】	鉄	5.5mg
エネルギー	240kcal	亜鉛	2.2mg
たんぱく質	12.5g	ビタミンC	46mg

## 厚揚げの肉詰め

材料 [2人分]

- 厚揚げ……………2個  
鶏ミンチ……………60g  
ひじき(戻したもの)…12g  
青じそ……………2枚  
人参……………1/8本  
ごま……………小さじ1  
塩……………少々  
★ だし汁……………1カップ  
酒・醤油・みりん…各大さじ1  
ブロッコリー……………80g  
しめじ……………70g



① 厚揚げは袋状になるように切り目を入れます。

- ② 青じそ、人参はみじん切りにします。  
③ ボウルに鶏ミンチと②、ひじき、ごま、塩を混ぜ合せ、①の厚揚げの切り目に詰めます。  
④ 鍋に★を入れて煮立て③の厚揚げを加え10分程度したら、ブロッコリー・しめじを加えひと煮立ちしたら器に盛り付けて出来上がりです。

栄養価	【1人分】	鉄	4.1mg
エネルギー	246kcal	亜鉛	1.8mg
たんぱく質	19.1g	ビタミンC	51mg



▲ワールド健保ホームページ

## 編集後記

歯に被せているものの調子が悪くなったので、かかりつけの歯科医院へ行ってきました。少し沁みることもあり「ひょっとしておし歯かも?」とっていると、被せものの中がむし歯になっているとのことでした。日に3回の歯磨き、補助具での手入れなど歯の健康づくりには気を使っていましたが、今回のようにプロの歯科医でないと分からないことがあることを実感しました。年に2回は歯科医院へ行くことを改めて必要と感じました。“健口(けんこう)ワールド宣言”から1年が経過し、皆さんも歯の健康づくりをされていることと思います。健保実施の歯科健診をご活用ください!(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 外線 078-302-8185  
Kobe 内線 711-4635  
FAX 078-302-9472