

いつまでも美味しく食べる幸せを続けるために

食からはじめよう！歯と口の健康づくり

毎年11月8日は語呂合わせで「いい（11）歯（8）の日」に制定されています。歯と口を健康に保つことは、健康で元気に過ごすためにとっても大切です。いつまでも自分の歯で美味しく食べることができるよう、歯を守る食習慣を心がけましょう。



歯を守るための食習慣



3食しっかり食べましょう！

3食しっかりとることで間食を控えることができます。食べていない時間帯を作ることで、酸性になった口腔内が中和されて虫歯予防につながります。



ゆっくりよく噛んで食べましょう！

満腹中枢を刺激することで食べ過ぎを予防できるだけでなく、よく噛むことで唾液分泌が促され口の中を健康に保つことができます。また、噛み合わせが悪くなることや、顔のゆがみの防止に繋がります。



主食・主菜・副菜とバランスよく

歯の健康を保つために毎食「主食・主菜・副菜」をそろえてバランスの良い食事を心がけましょう。歯周病が悪化する原因となる糖尿病や動脈硬化を予防することができます。



甘い飲み物に要注意！

砂糖が多い飲み物は「むし歯」の原因になります。砂糖入り飲料はもちろんのこと、ジュースも飲み過ぎには注意が必要です。こまめな水分補給には水やお茶などの無糖の飲料がオススメです。



けんこう

「健口長寿」を目指すための調理の工夫

1 食物繊維の多い食材を食べる

食物繊維の多い野菜やきのこ類、海藻類などはよく噛むことで歯の表面の汚れをキレイにする効果があります。また噛むことで唾液が分泌され、口の中を健康に保つ効果も！

野菜類の **1日**で**350g**
1食あたりの目安量(120g)



生野菜なら
両手のひら1杯分



加熱野菜なら
片手のひら1杯分

2 砂糖は控えめに

むし歯や歯周病の原因となる歯垢（プラーク）は口の中の菌の塊で、砂糖の主成分であるショ糖を利用して作られるので、砂糖をとる量や頻度を減らすことが大切です。間食を控え、料理に使う砂糖の量を見直してみましょう。



3 食感にメリハリを

食感の違う食材を組み合わせることで、自然と噛む回数が増え、唾液の分泌量が増えます。唾液は口の中を健康に保ち、歯を修復するはたらきがあるため、様々な食感の食材を組み合わせることで歯と口の健康を守ることに繋がります。





歯と口の健康を守るオススメレシピ

食物繊維たっぷり

根菜ときのこのかみかみ温サラダ

材料(4人前)

ごぼう	200g
人参	80g
しめじ	100g
えのき	100g
小松菜	100g
ちりめんじゃこ	20g
オリーブ油	小さじ2
水	大さじ3
★ レモン汁	大さじ1
酢	大さじ1
粒マスタード	小さじ2
塩	1g
オリーブ油	小さじ2

【作り方】

- ① ごぼうは皮を洗って斜めの薄切りにし、水に5分程さらし、ざるにとる。
- ② 人参は5mm幅の半月切りにする。
- ③ しめじは手でほぐし、えのきは石づきを切り落とし半分に切る。
- ④ 小松菜を5cm幅に切る。
- ⑤ フライパンにオリーブ油をしき①～④とちりめんじゃこを炒め、全体に油が回ったら水を加えて、根菜の食感が残る程度炒め煮にする。
- ⑥ ★を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑦ 皿に⑤を盛り付け⑥をかける。

野菜を加熱する際は、食感を残すように火を通すと、噛む回数が増え、食べ応えもUPするためオススメです！



(一人分栄養価)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量	食物繊維
105kcal	4.2g	5.0g	90mg	0.6g	5.8g

食感メリハリメニュー

切干大根と納豆の和え物

材料(4人前)

納豆(1パック40g)	2パック
切干大根	20g
きゅうり	50g
★ ぽん酢しょうゆ	大さじ1
レモン汁	小さじ2
白いりごま	小さじ1

【作り方】

- ① 切干大根を水で戻す。
- ② ①をお好みの食感に茹であげ水で冷やし、しっかり水気をきり、ざく切りする。
- ③ きゅうりを千切りにする。
- ④ ボウルに★と納豆、②、③を入れて混ぜ合わせる。

納豆だけで食べるよりも、様々な食材を組み合わせた方が、自然と噛む回数がアップします！



(一人分栄養価)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量	食物繊維
61kcal	4.3g	2.4g	47mg	0.4g	2.6g