



栄養科たより



季節の変わり目で気圧の変化が大きく頭痛がする人が多いそうです、、、皆さんは大丈夫ですか？



6月のテーマ食材・・・なす

なすは水分ばかり？栄養がない？などマイナスなイメージが多い野菜ですが、
 そんなことはありません！！汁物から主菜・副菜で使われるなすは夏こそよく出ると思います。
 90%以上が水分のなすですが、低カロリーで栄養素は**食物繊維**と**カリウム**が豊富です！
食物繊維は水溶性と不溶性があり、水溶性は善玉菌を増やし腸内環境を整えてくれます。
 不溶性は便のかさを増やし、腸の蠕動運動を促して便秘解消になります！
カリウムはむくみ予防や、からだの熱を外に逃がして夏バテ解消効果も期待できます！
 皮ごと食べることで油を使用した料理にすることで栄養を逃がさずに食べることができます！



なすを使用したおすすめレシピ・・・焼きなすのポン酢がけ

材料(2人分)

- ・なす・・・3本
- ・ごま油・・・大さじ1
- ・ポン酢・・・大さじ1
- ・かつお節・・・適量
- ・小口ねぎ・・・適量

作り方

- ①なすはへたを切り落として縦半分に切り、皮目に斜めの切り込みを入れる。向きを変えて格子状になるように同様に切り込みを入れる。
- ②フライパンにごま油を入れて中火で熱し、なすの皮目を下にして並べて入れる。焼き色がついたら上下を返す。ふたをしてしんなりするまで弱火で5分ほど蒸し焼きにする。
- ③ポン酢・かつお節・小口ねぎをかけたら完成！！



ごま油を使用し、栄養が逃げない簡単レシピです！なにか1品ほしいときに作ってみてください！



6月のテーマ・・・生活習慣病と歯の関係

みなさんは食事をするときによく噛んで食べていますか？
生活習慣病と歯（口腔内）には密接な関係があります。（右図）

歯を悪くしてしまう原因は様々ありますが、一般的に

- ・歯磨きをしないで寝てしまう
- ・喫煙習慣がある
- ・炭酸飲料をよく飲む
- ・間食が多い
- ・砂糖が多く入っている食べ物を好む

などがあげられます。

食生活問題は食事内容だけでなく個人の食べ方も問題となる場合がありますので、食事の仕方を一度確認してみてください！



< 歯と病気の関係 >

口腔内の状態悪化



虫歯・歯肉炎



歯周病



菌が体内に入り、
脳梗塞・心筋梗塞の
リスク上昇

