



栄養だより

発行 医療法人 ケアテル

福島県耶麻郡猪苗代町川桁字元寺2403-1

TEL 0242-66-3030 (代)

毎月発行 vol. 79 平成27年6月号

薄味を心がけよう!

いただきまーす!



1

お母さん! この料理
しょっぱいよ!



味見したのに!



2

お母さん!
濃い味付けは、
高血圧やいろんな
病気の原因にも
なっちゃうよ!



3

減塩料理のポイント!!

- ・だしを効かせうす味を基本に!
- ・酸味(酢・レモン・ゆずなど)や、
香辛料(わさび・唐辛子など)や、
香味野菜(しそ・三つ葉・生姜など)を!
- ・揚げ・焼き物の香ばしさを料理に!

4

新鮮な食材や旬の食材を使い、素材そのものの味や旨みを生かし料理することがオススメです!

虫歯予防の食事について!

虫歯予防には歯磨きも大切ですが、それ以上に丈夫な歯を作ること大切です。

ポイント

1) 理想の歯磨き!

朝起きた直後や、朝昼夕食後に歯磨きをすることが理想的です。



ポイント

2) 丈夫な歯を作ろう!

歯や骨は、カルシウムやリンなどのミネラルやたんぱく質などから出来ています。

歯の土台を作る

たんぱく質

牛乳・乳製品・卵・大豆製品
など



歯のエナメル質を強化

ビタミンA

ほうれん草・南瓜・うなぎ
など



歯の象牙質の形成

ビタミンC

果物・野菜
など



カルシウムの働きを助ける

ビタミンD

魚介類・きのこ類 など



歯の石灰化を助ける

カルシウム・リン

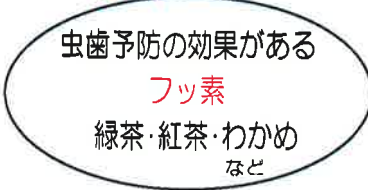
牛乳・乳製品・小魚・ひじき
など



虫歯予防の効果がある

フッ素

緑茶・紅茶・わかめ
など



偏食をしないことが大切です。

バランスの良い食事を心がけましょう。



ポイント

3) よく噛むこと!

噛みごたえのある料理を作ってよく噛むよう心がけましょう。

唾液は洗浄作用もあり虫歯予防に効果的です。

適度な硬さのものを何回も噛みしめて食事することは歯を健康に保つために大事なことです。