

管理栄養士のおすすめレシピ

かんたん洋風おから

塩分
0.9gここが
ポイント！

おからには、食物繊維や良質なたんぱく質、女性ホルモンに似た働きがある大豆イソフラボンなど、多くの栄養が含まれています。牛乳で煮るので、カルシウムもとれ、まろやかな味に仕上がります。

■材料（4人分）

おから…………… 160g
ベーコン…………… 40g
玉ねぎ…………… 1個
しめじ…………… 1/2房
にんじん…………… 1/4本
万能ねぎ…………… 少量
牛乳…………… 400ml
塩・こしょう…………… 少々

■作り方

- ①ベーコン、玉ねぎ、しめじ、にんじんは粗みじん切りにする。
- ②万能ねぎは小口切りにする。
- ③フライパンを熱し、①の材料をよく炒める。
- ④おからを入れざっと炒めたら牛乳を加え、塩こしょうをし、ひと煮たちさせて混ぜながら煮る。水分がなくなったら、器に盛り付け、万能ねぎを散らしてできあがり。

※お好みで黒コショウをふる。

【1食分の栄養価】 エネルギー 173kcal/たんぱく質 8.3 g /脂質 9.4 g /カルシウム 160mg /鉄 0.9mg /塩分 0.9 g

check

美味しく・楽しく「減塩」

高血圧を予防するために、やすらぎ園において「高血圧予防食講座」を開催しました。実習メニューは、麦ごはん、かぼちゃとアスパラののんにく炒め、切干大根のミルク煮、トマト豚汁、りんごのケーキの5品です。24人の参加者は、食生活改善推進員の協力を得ながら、手際よく完成させ、美味しく減塩するポイントや栄養バランスについて楽しく学びました。



広告

広告

広告

NEWS

むし歯予防について



広報紙では、3歳6カ月健診時にむし歯のなかったお子さんの写真を掲載していますが、年々むし歯のないお子さんが増えてきています。一方で、むし歯があるお子さんもゼロではありません。むし歯をそのまま放置しておくと、子どもの身体にどのような影響が出るのかチェックしましょう。

むし歯はどうしてできるの？……………

歯垢の中に潜むむし歯菌は、口に入ってきた食べ物の糖を摂取・分解し、酸をつくり、歯の表面を溶かします。この状態がむし歯の始まりです。

乳歯がむし歯になることで受ける影響……………

1. 全身の発育が遅れる

乳歯がむし歯になると、食べ物をかみ砕くことが不十分となるため、消化不良になり、発育に悪影響が生じます。

2. 永久歯の形成異常や変色

むし歯の根に膿がたまると永久歯が成長できず、形成異常や変色を引き起こす場合があります。

3. 歯並びが悪くなる

乳歯がむし歯になり抜けてしまった場合、永久歯が生えるスペースが狭くなり、永久歯の生える位置や歯並びが悪くなります。

4. あごや顔が^{ゆが}む

むし歯が痛むために左右どちらかの歯でばかり^か噛んでしまうと、あごの骨や筋肉の発達が左右非対称となり、あごや顔が歪んでしまいます。

むし歯を予防するために……………

○よく噛んで食べる習慣をつけましょう。

※唾液には酸を中和に近づけたり溶けかけた歯を修復したりする働きがあります。

○口の中に糖分がいつまでも残るような食材はできるだけ与えないようにしましょう。

※哺乳瓶にジュースを入れて飲ませる、飴やチョコレートなどを頻繁に食べるなど。

○保護者による仕上げ磨きを毎日しましょう。

○1歳6カ月を過ぎたら、フッ化物配合の歯磨き剤を使ったり、かかりつけの歯医者さんでフッ化物の塗布をしたりするなど、むし歯に強い歯をつくりましょう。

○もしも、むし歯になってしまったら、歯医者さんへ早めに行きましょう。

3歳6カ月児健診で、むし歯のなかったお子さんを紹介します。

Information

むし歯の
ない子うらの ことね
浦野 琴禰ちゃんさとう みらん
佐藤 美蘭ちゃんたかはし さくら
高橋 咲良ちゃんえんどう かい
遠藤 権くんたかの こうが
高野 航雅くんさとう りつさ
佐藤 凖爽ちゃんさとう ゆいと
佐藤 結斗くんひらい はるな
平井 陽菜ちゃんなり た もか
成田 百花ちゃんいちじょう ゆめ
一條 夢葵ちゃんやまき あおい
八巻 葵ちゃん