



2013年12月号

入れ歯のお手入れ、お忘れなく！

毎日歯磨きをするように、入れ歯も日々お手入れが必要で。むし歯の原因となるブラーク（歯垢）は入れ歯にも発生し、そのままにしておくと入れ歯が劣化しひどい場合は義歯性口内炎や内臓疾患、呼吸器系の疾患の原因になることもあります。毎日のブラッシングと同様、入れ歯もきれいに洗いましう。

一般的なお手入れの手順としては、毎食後、食べかすやぬめりを洗い流す→歯ブラシを使って入れ歯を磨く→洗い流して水を張った容器などに保管する、となります。歯ブラシで磨く場合、歯磨き剤は使わず力を入れすぎず磨きましょう。汚れが特にひどい場合は入れ歯洗浄剤を溶かしたぬるま湯に一晩つけておきましょう。この時、熱いお湯では入れ歯が変形する恐れがあるので必ず水かぬるま湯を使いましょう。

洗浄液で洗った後、歯ブラシを使って仕上げ洗いをします。この時は流水で洗い流してください。手が滑って入れ歯を落として破損させないように、水を張った洗面器などの上で洗えば安全ですね。入れ歯も長期間使用しているうちに違和感を覚えることもあります。歯肉部分にあたって痛みを感じたり、ぐらぐらして安定しない、会話がしづらいなどの症状がある時はお近くの歯科医院へ相談してください。（参照：ライオン株式会社ホームページ）

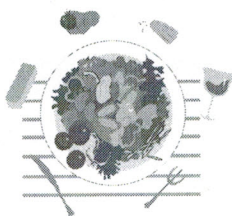
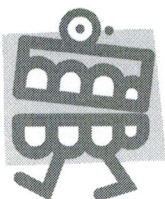
☆入れ歯のお手入れ、お忘れなく！
☆大人になっても食育！
☆からだに美味しいレシピおしえチャオ！
～ チーズフォンデュ ～

大人になっても食育！

2005年の食育基本法制定に伴い、小中学校などの教育現場では「食」について考える機会が持たれ子供達にも食の大切さが浸透しつつありますが、大人はどうでしょう？子供が大きくなり、大人だけで食卓を囲むようになると、朝食はパンとコーヒーだけというように簡単な食事や、お惣菜などを購入して済ませる家庭も増えているようです。

平成25年3月に作成された農林水産省の「我が国の食生活の現状と食育の推進について」によると、朝食の欠食率は男女とも20代、30代が高く、仕事などで夜遅い時間に食事をする人の中には、翌日の朝食を食べない人も多いようです。食塩の摂取量は全体的に減少傾向にあるものの、依然として日本人の摂取基準の目標量よりも高い状態で、年齢別では男女とも60歳代の食塩摂取量が多くなっています。

野菜類の摂取量は、一日あたりの摂取目標量である350gに対してはまだ低いという結果が出ています。日本では古くから主食+汁物+主菜+副菜2の「一汁三菜」という献立の構成があります。最近では主食に汁物1+おかず（惣菜）1+漬物の「一汁一菜」が、食生活の欧米化が問題とされる中で日本古来の伝統的、健康的なバランスのとれた食構成として見直されているようです。健康で長生きするために、あらためて私たち大人も「食」について考えてみませんか？（参照：農林水産省ホームページ）



～クリスマス美肌レシピ～ チーズフォンデュ

カロリー：676kcal、カルシウム：478mg、ビタミンB2：0.55mg
ビタミンA：442μgRE（すべて1人分で計算）

<材料>（4人分）

- ・じゃがいも（食べやすい大きさ） 2個
- ・にんじん（食べやすい大きさ） 1本
- ・ブロッコリー（小房に分ける） 1/2株
- ・鶏もも肉（一口大） 1枚 ・えび（殻・背ワタ・尾を除く） 8尾
- ・ウインナー 8本 ・フランスパン（一口大） 1本

- ・にんにく（半分に切る） 1片
- ・ピザ用チーズ（細かく刻む） 250g
- ・コーンスターチ 大さじ1
- ・牛乳 100ml ・コショウ・ナツメグ 各少々

【チーズソース】

<作り方>

- ① じゃがいも・にんじん・ブロッコリーは少し硬めに茹で、鶏肉・えび・ウインナーも火を通し、すべての具材を皿に盛り付ける。
- ② 【チーズソース】 鍋の内側ににんにくをこすり付けて香りをつけたらチーズを入れてコーンスターチを混ぜ、牛乳を加えて弱火にかける。
- ③ 底に焦げつかないように混ぜながらチーズを溶かし、チーズが溶けたら火からおろす。コショウ・ナツメグで味を調える。
- ④ お好みの具材をピックに刺して、【チーズソース】をからめていただく。

★栄養コメント★

とろとろとしたチーズがたっぷり入った鍋にパンや茹でた野菜などをつけて食べるチーズフォンデュは大人から子どもまで大好きなメニュー、大勢でも一人でも楽しめるスイスの代表的なチーズ料理の一つです。

チーズは人間が体をつくり、生命を維持する上で欠くことのできない栄養素のほとんどすべてを含む「完全栄養食品」です。代表的な栄養素はカルシウムですが、他にもチーズには美肌づくりに欠かすことのできない栄養素が豊富です。ビタミンB2は、細胞を活性化して綺麗な肌をつくる重要な働きをしています。また、脂肪の代謝を助ける働きがあるので、脂肪を燃やしやすい体をつくってくれます。ビタミンAは「美肌ビタミン」ともいわれ、アンチエイジング効果が高く、乾燥しがちなお肌にツヤを与えてくれます。さらにチーズに含まれるレチノール（ビタミンAの一種）には、肌のターンオーバーを促進する働きもあり、高い美肌効果が期待できます。

「完全栄養食品」といわれるチーズですが、ただひとつ足りないのがビタミンC。チーズを食べる時はビタミンCを豊富に含む野菜や果物を一緒に摂ればさらに美肌パワーが増します！チーズフォンデュを食べてツヤツヤ美肌で素敵なクリスマスをお過ごし下さい。

★チーズフォンデュのポイント★

フランスパンは皮の部分が必ず付くように切り分けましょう。大人用にアレンジするなら野菜をコンソメで茹でたり、チーズソースの牛乳を白ワインに代えてもOK。

からだに
美味しいレシピ
おしえチャオ！

