

1月のテーマ： 歯周病



歯周病は歯を支える歯ぐきや骨が壊されていく病気です。歯周病とむし歯は歯科の2大疾患といわれており、成人期において歯を失う原因の多くは、歯周病もしくはむし歯によるものです。歯の本数が減ると、食事が柔らかい食べ物に偏ったり、食事量が減少して低栄養状態になり、体力低下や認知症にも繋がります。

また、歯周病菌が血管の動脈硬化を進行させて脳梗塞や心筋梗塞になるリスクが高まるほか、糖尿病など多くの病気の症状にも大きく影響します。

「痛くなってから治療」より、「痛くならないように予防」が大切です
「かかりつけ歯科医」でお口の健康診断を受けましょう！

歯周病やむし歯を防ぐために

① 食後は歯を磨く

食べた後はしっかり歯をみがきましょう。歯間ブラシやデンタルフロスを使うなど、みがき残しに注意しましょう。

みがき残しが多い場所・・・歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、奥歯のかみ合わせ、
抜けた歯のまわり、歯と歯が重なったところ

② 歯や歯茎に良くない食品を控える

- ・歯にくっつき、むし歯やプラーク（歯垢）を増やす食べ物
菓子パン、クッキー、あめ、チョコなど
- ・歯の表面を溶かしたり、歯や骨に必要なカルシウムの吸収を妨げる食べ物
清涼飲料水、スポーツドリンク、スナック菓子、加工食品、カップ麺など



③ よく噛んで食べる

よく噛んで食べることは、速食いを防止して満腹感が得られやすくなり、肥満予防につながります。また、あごの発育や、むし歯の予防などの効果も期待できます。

噛む回数を増やすために、食材を大きめに切ることや、歯ごたえのある食材（ごぼう、たけのこなど食物繊維の多い物）を取り入れるようにしましょう。

④ 必要時には適切な治療を心がける

気になった際は、早めにかかりつけ歯科医に相談しましょう

～ さばの大葉唐揚げ ～

揚げ焼きにすると揚げ物よりも少ない油で調理することができ、ヘルシーになります。

材料（2人分）

A	さば（無塩）	2切れ
	酒	大さじ 1
	みりん	大さじ 1
	チューブ生姜	小さじ 1
	塩こしょう	適量
	大葉	6枚
	片栗粉	大さじ 2
	油	大さじ 2

作り方

- ① さばは一口大に切る。大葉は半分に切る。
- ② 袋に①のさばとAを入れて揉みこむ。
- ③ ②を大葉で包み、片栗粉をつける。
- ④ フライパンに油をひき、③を揚げ焼きにする。

エネルギー280kcal 食塩相当量 0.4 g

所要時間 20 分



～ 貝たくさんビビンバ風混ぜご飯 ～

野菜もたっぷり入っていて栄養満点ごはんです。おにぎりにしてもいいです。

材料（2人分）

ご飯	300g
豚ひき肉	50g
にんじん	20g
ねぎ	30g
ほうれんそう	30g
焼き肉のたれ	大さじ1
ごま油	小さじ2

作り方

- ① にんじん、ねぎ、ほうれんそうはみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油をひき、豚ひき肉を炒める。火が通ったら①を入れて炒める。
- ③ ②に焼き肉のたれを入れて混ぜる。
- ④ ごはんに③を入れて混ぜ合わせる。

エネルギー331kcal 食塩相当量 0.4 g

所要時間 15 分



～ 切り干し大根とわかめの酢の物 ～

切り干し大根はサラダにも使うことができます。歯ごたえがありよく噛むことができます。

材料（2人分）

切り干し大根	10g
カットわかめ	1g
にんじん	20g
A しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1

作り方

- ① 乾燥わかめは水に戻す。Aは混ぜる。
- ② 切り干し大根は熱湯で戻し冷まし、食べやすい長さに切る。
- ③ にんじんは千切りにしゆでる。
- ④ ①、②、③を混ぜ合わせる。

所要時間 10分

エネルギー72kcal 食塩相当量 0.6g



市のホームページにはレシピの写真も掲載しています

2月のテーマ「アレルギー」

作成：二戸市総合福祉センター 健康福祉企画課

健康福祉支援センター 管理栄養士 TEL 23-1314



過去のレシピと過去の
レシピを組み合わせた
レシピ集はこちら