



6月のテーマ：歯周病



40歳以上の約8割が歯周病によって歯を失っています。歯の本数が減ると、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がねません。

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状態にも大きく影響します。

～ 歯周病と関連がある病気 ～

糖尿病 **心疾患** **脳梗塞**

誤嚥性肺炎 **骨粗しょう症** **関節リウマチ** **肥満**
胃潰瘍 **早産** **低体重児出産** **認知症 など**

①食後の歯磨き

②定期的な歯科受診

③バランス良い食生活

予防の
ために



歯と歯茎のための食生活ポイント

○ 歯や歯茎に良い食品を食べる

→歯・歯茎・骨の強化、口腔内の浄化、歯茎の血流促進、炎症抑制、抗菌作用
牛乳、乳製品、魚、野菜、果物、大豆、ナッツ、きのこ、海藻、緑茶など

○ 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
菓子パン、クッキー、あめ、チョコなど

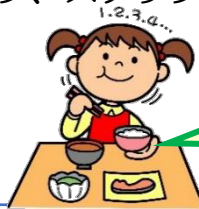
→歯の表面を溶かしたり、歯や骨に必要なカルシウムの吸収を妨げる

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

→炎症を悪化させる

辛すぎるもの、熱すぎるもの

○ よく噛んで食べる



噛むと、唾液が出て
口の中を綺麗にするよ

80歳になっても20本以上の歯を!
8020運動

目標・・・80歳で20本以上の歯を持っている人を増やす

「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

「かかりつけ歯科医」でお口の健康診断を受けましょう!



～ 鮭と枝豆の混ぜご飯 ～



カルシウムの吸収を助けるビタミンDを含む鮭や干しいたけを混ぜ込んだご飯です
スキムミルクは高カルシウム、低脂肪食品！ 卵焼き、ポテトサラダ、白和え等に加えてみてね

材料（2人分）

米	1合
スキムミルク	大さじ1
干しいたけ	2g
甘塩鮭	1切れ（80g）
冷凍枝豆	10さや
ゆで卵	1個
白ごま	小さじ1

作り方

- 炊飯器に米と水、スキムミルク、干しいたけを入れて普通に炊く。
- 鮭は焼いてほぐしておく。枝豆は解凍してさやから出す。ゆで卵はみじん切りにする。
- 炊き上がったご飯に②、白ごまを加えて、さっくりと混ぜ合わせる。

エネルギー396kcal 食塩相当量 0.8g

～ 豚肉とごぼうの味噌炒め ～

噛みごたえのある食材たっぷりのメニューです



材料（2人分）

豚肩ロース肉	100g
おろし生姜	大さじ1
小麦粉	小さじ2
ごぼう	100g
まいたけ	50g
つきこんにゃく	50g
くるみ	20g
味噌・みりん・酒	各大さじ1
油	大さじ1

作り方

- くるみは軽くフライパンで炒ってきざみ、味噌、みりん、酒と合わせておく。
- 豚肉は一口大に切って、おろし生姜をもみこみ、小麦粉をまぶす。
- ごぼうはさがきにして、つきこんにゃくと一緒にさっとゆでる。まいたけは小房に分ける。
- フライパンに油を熱し、豚肉、ごぼう、つきこんにゃく、まいたけを炒め、①のくるみ味噌で調味する。

エネルギー293kcal 食塩相当量 1.2g

～ 切り干し大根のサラダ ～

切り干し大根はカルシウム豊富なカミカミ食材
サラダや酢の物にもお勧めです



材料（2人分）

切り干し大根	20g
キャベツ	100g
カットワカメ	1g
チーズ（ブラックペッパー入り）	1個
みかん缶	40g
ポッカレモン	大さじ1
青じそドレッシング	大さじ1.5



作り方

- 切り干し大根、カットワカメは少し歯ごたえが残るくらいに水で戻し、さっとゆでて水気を絞り、ポッカレモンと青じそドレッシングを合わせたものに浸けておく。
- キャベツは4cm長さ、1cm幅の短冊切りにする。チーズは5mm角に切る。
- ①、②、みかんを混ぜ合わせる。

エネルギー80kcal 食塩相当量 0.9g

青じそドレ大さじ1
塩分 0.8g

市のホームページにはレシピの写真も掲載しています

7月のテーマ「肝臓病」

作成：二戸市総合福祉センター 国保予防課 TEL23-1316