



ごきげんよう。管理栄養士・カウンセラーの西部です。
実はお口の中はミネラルの影響をかなり受けることをご存じでしたか？今回はお口で働くミネラルのお話です。

ムシ歯と歯周病にならない為に

ミネラルを摂ろう!!

カルシウム



- ・歯槽骨の構成成分
マグネシウムと一緒に摂りましょう！

オススメは小魚のしらす。カルシウムとマグネシウムをバランスよく含む上、カルシウムを歯に定着させるビタミンDも豊富に含みます。

亜鉛



- ・歯周病の炎症を抑える
不足：口腔乾燥、再発性口内炎、味覚異常、舌苔の増加、萎縮性舌炎、舌痛等々。

マグネシウム



- ・歯槽骨の構成成分
歯槽骨が弱っていくと歯周病が進む原因に。



鉄

ほうれん草



- ・歯肉を作る
しかし使うためにはタンパク質とビタミンCも必要！

栄養の吸収は腸から！腸をきれいに保つために、**食物繊維**もしっかり摂りましょう！



らっきょう



ごぼう

お口の中の健康には、歯肉を作ったり、栄養を運ぶたんぱく質だけでは不十分。バランスを整えたり体を構成・癒す「ミネラル」が不可欠です！つまり「バランスよく」「程よく」「しっかり摂る」が大切なんですね。

ミネラルはいろいろなものに含まれていますが、特に多いのが「**野菜**」と「**魚介類**」です。前号の様にいろいろな種類のお野菜をたくさん召し上がってください。



お味噌汁はは全てを解決する！

私の大学の恩師はこう仰いました。
「お味噌汁は大抵のものに合うから。
困ったらお味噌汁に入れてしまいなさい。」と！
つまり迷ったらとりあえずお味噌汁に入れてみましょう！

作り方

- ①天然塩を使って出汁からとりましょう！！
- ②根菜等は水から、豆腐・葉物野菜は沸騰してから入れる。
- ③火が通ったら火を消してお味噌をとく。
- ④沸騰させないように温めたら完成。