


スタッフ紹介

名前: 松本 野真 (歯科衛生士)
好きなこと: チョコ食べながらコーヒーのおこと



皆さんこんにちは！歯科衛生士の松本です。
歯科衛生士の大家と一緒にそらいろレターの記事を一部書かせて頂いております。そらいろレターを通じてお口の健康や栄養の大切さに興味をもっていただけると嬉しいです☆上記の通り、私は甘いものが大好きなので虫歯にならないよう気をつけています（笑）正しい知識を身につけ、虫歯になりにくいお口を皆さんと一緒につくっていきたいです。よろしくお願ひします。

 **そらいろ歯科医院
公式LINEアカウント！**

- LINEから24時間予約可能
- 予約日の数日前に通知
- 気軽にLINEでお問い合わせOK！

LINE登録していただいた方に
歯フラシ1本プレゼント！



 **Instagram
始めました！**

医院の様子や商品紹介などいろいろなことを投稿していきます！
ぜひのぞいてみてください♪

Follow Me



SORAIRO_DENTAL_CLINIC



そらいろレター

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日祝 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|----|
| 9:00-13:00 | ● | ● | ● | / | ● | ● | / |
| 14:00-18:00 | ● | ● | ● | / | ● | ● | / |

※休診日：木・日・祝（祝日がある週は木曜も診療）

管理栄養士 & 歯科衛生士

お口の健康と栄養シリーズ②

～ビタミンD～

【ビタミンDのはたらき】

- ▶カルシウムの吸収率を上げる
- ▶細胞の分化・成長の調節
- ▶免疫機能に関与

【ビタミンDの上手な摂り方】

①太陽の光に当たる

ビタミンDは紫外線を浴びることにより皮膚で作られます。日焼け止めを塗っていない状態で1日1回15分～30分(冬は1時間ほど)で一日分のビタミンDが作られます。



不足すると、低カルシウム血症となり骨粗鬆症やくる病になりやすくなります。

②食事から摂る

脂溶性ビタミンであるビタミンDは脂質と一緒に摂ることで吸収率が上がります。

【ビタミンDを含む食品】

魚類(かつお、鮭、うなぎ等)
キノコ類(まいたけ、きくらげ等)

※ビタミンDには摂りすぎによる過剰症があるので、サプリメントよりもできるだけ食事ですりましょう。

かむかむ



レシピ

20分

【材料】2人分
 刺身用鮭 120g
 カブ 120g(中1個)
 しめじ 80g(1/2袋)
 水 200ml
 白だし 20ml
 みそ 大さじ1と1/4
 牛乳 200ml
 白ごま 小さじ1

栄養成分表示(1人分)
 エネルギー: 203kcal
 たんぱく質: 20.3g
 脂質: 8.0g
 炭水化物: 13.4g
 食物繊維: 3.3g
 食塩相当量: 2.1g
 カルシウム: 188mg
 ビタミンD: 19.7μg

「カブと鮭の味噌クリーム煮」

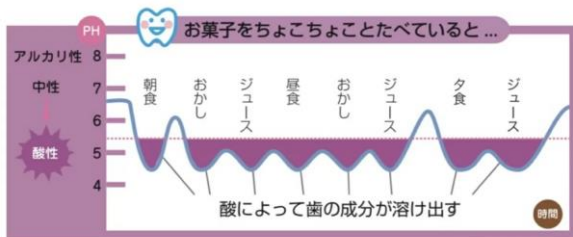
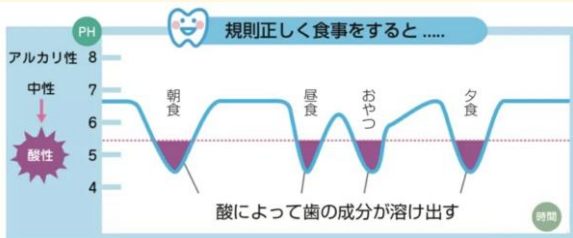
- ①カブは厚めに皮をむいてくし切りにし水につける。カブの葉は2cmに切り、電子レンジ600Wで1分ほど加熱し水にさらす。鮭は食べやすい大きさに切って、しめじは石づきを切ってほぐしておく。
- ②鍋に水、白だし、カブを入れて沸いたら弱火で5分ほど加熱する。カブが柔らかくなったらしめじ、鮭を加える。
- ③鮭に火が通ったらカブの葉を加えて、牛乳を混ぜ、みそを溶き入れる。
- ④ひと煮たちしたらゴマをふい完成。



1日の目安量の約2倍!

1日30回を目安によく噛みましょう

虫歯ってどうしてなるの? シリーズ②



虫歯の原因の一つは

食事の回数が関係します。

むし歯菌はお菓子や飲み物に含まれる糖分から「酸」を作り出し歯を溶かしていきます。

規則正しい食事だと

歯が溶けている時間が減り

虫歯になりにくくなります。

目安は糖を含む食事を

1日4回までにするといいです。

他にも虫歯になりにくくする方法はいろいろあります。詳しくはスタッフまで☆

☆ポイント☆

旬



カブなどのアブラナ科の野菜に含まれる「スルフォラファン」やカブやダイコンなどの辛味成分である「イソチオシアネート」にはがん予防作用があります。また葉はカルシウムや鉄など、栄養素が豊富な部分なので捨てずに一緒に食べましょう。

鮭としめじに含まれるビタミンDがカルシウムの吸収を促進してくれます。さらに鮭には血液をさらさらしてくれるDHA、EPAが含まれています。

