


## スタッフ紹介

名前: 西川杏奈(歯科衛生士)  
趣味: 食べること、旅行、買い物



こんにちは！歯科衛生士の西川です☆  
私が関わったからには、絶対に良くしたい!!という思いで  
歯周治療等をさせていただいています。  
痛い所が無くなったり、かぶせ物や入れ歯をつくる事で、  
皆様の食事の幅が広がり、食事を楽しめ、健康にも繋がる  
この仕事にやりがいを感じます！  
私は食べることもお酒も大好きなのですが、コレステロール  
が高かったので最近ゴルフを始めました！（笑）  
でもやっぱり食べる事も好きなので、おすすめのお店があれば  
教えてください♡♡♡

 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！



 そらいろ歯科医院  
Instagram!

医院の様子や商品紹介などいろ  
ん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



令和4年  
7. 8月号

# そらいろしター

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③

## ～ビタミンC～



【ビタミンCのはたらき】

- ▶ コラーゲンの生成
- ▶ 鉄の吸収促進
- ▶ 免疫機能の増強
- ▶ 抗酸化作用によるがん予防
- ▶ メラニン色素の生成抑制

コラーゲンは皮膚、血管、骨などの材料です。そのためビタミンCが不足すると**歯茎から出血**しやすくなります。また**歯の象牙質もほとんどがコラーゲン**で作られています。

### 【ビタミンCを含む食品】

果実類(グレープ、柿、キウイなど)  
野菜類(ブロッコリー、ピーマンなど)  
いも類(じゃがいも、さつまいもなど)

※調理方法や保存方法での損失が多い栄養素なので、**生で摂るのがおすすめです。**

### 《ビタミンCの損失が少ない調理法》

☆水にさらす時間は短めにする



☆茹でるより蒸す(電子レンジ加熱がおすすめ)



☆茹でる場合は切ってからより丸ごとで!



## 虫歯ってどうしてなるの？シリーズ③

唾液量が少ないと虫歯になりやすいつって知っていますか？

### 唾液のはたらき

- ▶ 食べかすを洗い流す
- ▶ 虫歯菌繁殖を防ぐ
- ▶ 食事によって溶けだした歯の表面を唾液中のカルシウムで補修する



このように、虫歯を予防する働きがたくさん！  
唾液量は多いほどいいですね。

唾液の採取をして量を測り、虫歯になりやすさや、予防の方法を知ることが出来ます。検査をしてみませんか？詳しくはスタッフまで

かむかむ



# レシピ

副菜



約25分

## 『彩り野菜の甘酢炒め』

【材料】2人分

パプリカ	1/2個
ピーマン	1/2個
れんこん	80g
玉ねぎ	中1/4個
なす	中1本
●酢	大さじ2
●しょうゆ	大さじ2
●砂糖	大さじ1
サラダ油	大さじ1
白ごま	適量

- ① パプリカ、ピーマンは乱切りにする。ナスは乱切りにした後10分ほど水にさらす。玉ねぎは角切りにする。れんこんは1cm厚の半月切りにする。
- ② 中火で熱したフライパンにサラダ油をひいてれんこんを2分ほど炒める。れんこんが少し柔らかくなったら玉ねぎを加えて炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしたらナスとパプリカとピーマンを加えて軽く炒める。
- ④ ●の調味料を加えて炒める。
- ⑤ 白ごまをちらして完成！

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	: 92kcal
たんぱく質	: 3.3g
脂質	: 0.1g
炭水化物	: 20.3g
食物繊維	: 3.0g
食塩相当量	: 2.6g
ビタミンC	: 87mg

1口30回を目安によく噛みましょう



### ☆ポイント☆

- ・具材を大きめにする则自然と噛む回数を増やせます。
- ・野菜の使用量は一人当たり約150gです  
これは1日の野菜摂取量(350g)の1/3以上を摂ることができます！
- ・お弁当にいれてもOK！

旬



ピーマンのビタミンC含有量は赤>黄>緑の順に多いです！ピーマンに含まれるビタミンCは加熱に強いですが、シャキシャキ食感を残す程度にサッと炒めましょう。