

# スタッフ紹介

名前: 中村 美穂 (歯科衛生士)  
好きなこと: 友人とカフェ巡り



みなさん、こんにちは！ 歯科衛生士の中村です。  
お口の健康は、全身的な病気の予防や、おいしく食事をするためにとても大切です。そらいろレターを通して、みなさんに歯科の知識や栄養について知っていただき、私も衛生士としてお役に立てるよう努めて参ります。

上記の通り、私は休日にカフェに行くことが多いので、虫歯にならないようそらいろレターの『かむかむレシピ』を参考にして健康的な食生活を送れるようがんばります！



令和4年  
9.10月号



LINE登録していただいた方に  
歯ブラシ1本プレゼント！



Follow Me

SORAIRO.DENTAL.CLINIC

## こんな検査があります！

唾液検査 ¥5500

虫歯菌の数、唾液の質・量を調べることで虫歯になるリスクが分かります！  
書いてきていただいた食生活アンケートをもとに管理栄養士から食生活のアドバイスも！

口臭検査 ¥2600

口臭の原因となるガスの量や種類を調べます。

# 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④

## ～ビタミンA～



【ビタミンAのはたらき】

- ▶目の正常な機能の維持
- ▶皮膚や粘膜の正常維持  
→細菌の感染を防ぐ
- ▶細胞の成長や分化に関与  
→子供の健康な発育

口内炎を改善する栄養素の1つです！  
また歯の表面のエナメル質を強化してくれます！

### プロビタミンA



別名**カロテノイド**

- ・緑黄色野菜、海藻、果物、エビ、カニ、鮭などに多く含まれます
- ・抗酸化作用によるがん予防効果があります
- ・プロビタミンAの状態では過剰症は起こりにくいため、野菜などから積極的に摂りましょう

体内で必要な分だけ  
**ビタミンA**  
に変換！

### ビタミンA



- ・うなぎや卵黄などの動物性食品に含まれます
- ・脂溶性のビタミンなので、油と一緒に摂ることで吸収率が上がります
- ・摂りすぎると肝臓に溜まり過剰症をおこすことがあります△

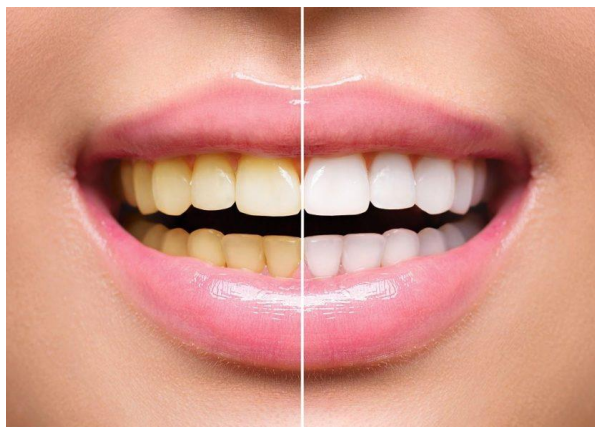
# 5歳若くみえる！？歯が白いメリット

人は会話するとき最初に目を見ます。その次に目がいくのは**口元**なんです

歯が白いと

- ・若くみえる
- ・肌がきれいにみえる
- ・歯並びがよくみえる
- ・清潔感がでる
- ・お化粧がはえる

などのメリットがあります



芸能人の皆さんの

歯が白い理由がわかりますね！



現在当院では10月末までホームホワイトニング  
のお得なキャンペーン中です。  
お気軽にスタッフにご相談ください☆彡



かむかむ



# レシピ

主菜

約20分

【材料】3人分

かぼちゃ	250g
豚こま肉	250g
A 醤油	小さじ1
A 酒	小さじ1
ミョウガ	3個
こねぎ	2. 3本
●酢	大さじ3
●醤油	大さじ2
●砂糖	大さじ2
●鷹の爪	適量
●水	100cc
片栗粉	大さじ1
サラダ油	適量

## 『かぼちゃと豚肉の南蛮漬け』

- ①かぼちゃを1cm厚に切る。みょうがは縦に薄切りにする。ねぎは小口切りにする。
- ②●の材料を耐熱容器で600Wで1分加熱し、みょうがを加える。
- ③豚こま肉にAを揉みこみ片栗粉をまぶす。フライパンにサラダ油を1cmほど入れ、かぼちゃと豚肉を揚げ焼きにして②に漬ける。小ねぎを散らして完成！

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	: 389
たんぱく質	: 17.6g
脂質	: 21.4g
炭水化物	: 28.3g
食物繊維	: 3.9g
食塩相当量	: 1.8g
ビタミンA	: 302 μgRAE

一口30回を目安に噛みましょう



『予防メシ』  
管理栄養士 中井エリカさん参考

### ☆ポイント☆

- ・かぼちゃを揚げることでビタミンAの吸収が良くなります！
- ・冷めてもおいしいのでお弁当にもおすすめです★

旬



かぼちゃの黄色はβ-カロテンによるもので、免疫力アップや美肌効果などが期待できます。

～良いかぼちゃの選び方～

- ・持った時にずっしりと重みのあるもの
- ・ヘタがコルク化してヘタの周りがへこんでいるもの
- ・種がふっくらして果肉が鮮やかな黄色のもの