

6月は 歯の衛生週間

「6(む)4(し)」の語呂合わせに由来しています。現在では、厚生労働省と文部科学省と日本医師会が共同で6月4日から10日までを「歯の衛生週間」と制定しています。

なぜ虫歯になるの？

虫歯は、虫歯菌(ミュータンスレンサ球菌など)が糖類(主に砂糖)をえさにして酸を産出し、歯を溶かしていく病変です。

唾液の質と量、虫歯菌の数、口の中にある砂糖の量と時間、歯の質、歯磨きの回数や方法などが関係しています。

歯の健康を守る食生活

でんぷん、タンパク源のご飯を主食に、食物繊維の多い、和食中心の副食に。

ご飯をしっかりと食べよう(1日茶碗3杯以上)パンよりご飯のほうが腹持ちがよいので、間食を減らしやすい。

副食には、味噌汁や白菜漬け、きゅうり、海藻などビタミン、ミネラル、食物繊維が多く、善玉菌(乳酸菌)の豊富な食品を。

原則として飲み物でカロリーを取らないこと(飲み物は、お茶や水で十分)

血液の流れを良くするためには、脂肪の取りすぎに注意。ただし、魚の脂肪は、血液の流れを良くするので大丈夫。

血液が酸性に傾くのを防ぐため、砂糖、たんぱく質の取りすぎに注意。

食生活だけでなく、生活リズムを整えることが第一です!!



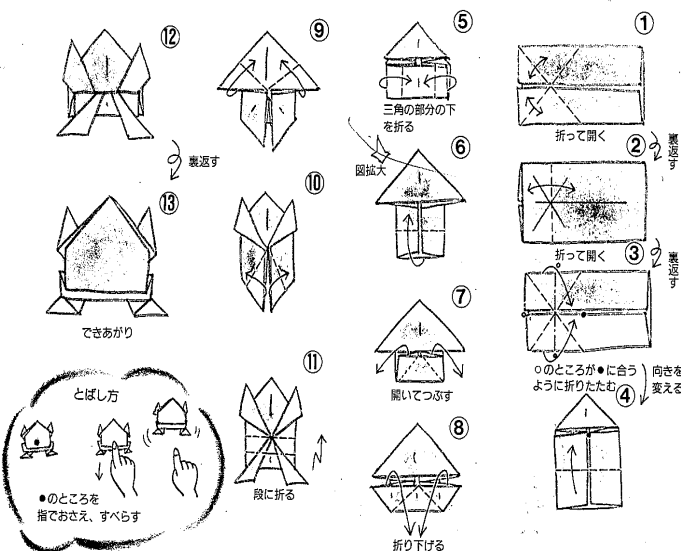
絵本の紹介

作：征矢 清
絵：林 明子
出版社：福音館

さちが庭に出ると雨。

そこで、さちは、はっばのおうちへ。そこには、かまきりが先にいました。さちがかまきりにあっちへ言ってと話していると、次々にモンシロチョウ、こがねむしがやってきます。あっという間におうちはいっぱい。雨の日が楽しくなる一冊です。

折り紙でカエルを折ってみよう



初夏の野菜をおいしく食べよう

初夏の野菜は、色々あります。そら豆、キャベツ、レタス、大根、アスパラガス、玉ねぎ、ピーマン、なす、トマト、キュウリなどがあります。



『お好みの初夏野菜でミネストローネ』 (イタリア料理)

材料

そら豆 20g
ベーコン(ブロック) 30g
玉ねぎ 30g
キャベツ 30g
エリンギ 30g
ズッキーニ 30g(あれば)
パプリカ (赤、黄30gずつ)
トマト 中 1個

調味料

にんにく(みじんぎり) 1/4片、
コンソメ 3カップ、
塩、黒コショウ 少々、
オリーブ油 適量

作り方

ベーコンと野菜は、7~8mm角にきります。鍋にオリーブ油、にんにくを入れて弱火にかけ、香りが出るまでゆっくり炒めます。(みじん切りのにんにくはこげやすいので、火をつける前に鍋に入れます。弱火でゆっくりうまみを油にうつしていきます。焦がさないように。)

にベーコンと野菜を入れ弱火でしんなりするまで炒めます。蓋をし蒸し煮にし、軽く水分を出します。コンソメを入れ弱火で煮ます。(約10分)

そら豆を加えて柔らかくなるまで煮、塩、コショウで味を整える。(約5分) 器に盛り、好みに黒コショウをふる。

パスタや米を入れてもいいですよ。

