

特集！お口の中を大切に



人間はよく噛んで味わうことによって食事を美味しく食べることができます。

また、よく噛むことは脳を刺激し活性化に繋がる、唾液量が増えることで歯周病菌などの増殖を抑えてくれる役割もあります。

しかし、歯が痛い・入れ歯が合わないなどの歯の異常は噛むことはもちろん、食事の美味しさを妨げてしまいます。

いつまでも美味しく食べる為には、しっかり噛むことができる強い歯を保ち、歯を強くする栄養素を欠かさないようにしましょう。そして歯磨きも忘れずに！

カルシウム



歯や骨を強くする栄養素です。日本人に不足しがちであり、骨粗しょう症予防のためにも積極的に摂りましょう。

1日の目安量は600～700mg（70歳以上1日の推奨量 「日本人の栄養摂取基準 2010年版」）

食品名（1回使用量）	Ca量(mg)	食品名（1回使用量）	Ca量(mg)
丸干しイワシ（1尾）	110	牛乳（200cc）	220
ひじき（乾）（10g）	140	スキムミルク（20g）	220
切干大根（20g）	108	チーズ（20g）	126
納豆（40g）	36	豆腐（1/4丁）	120

蛋白質



蛋白質を適量摂ることでカルシウムの吸収を高めてくれる働きをします。魚・肉・豆腐・卵・乳製品などに多く含まれます。

漬物にごはんがあれば何もいらぬという高齢者の方が多いので、気をつけて摂取しましょう。

ビタミンD



ビタミンDもカルシウムの吸収を助けてくれます。魚(特に青魚)・卵黄・きのこ類に多く含まれます。また日に当たることでも体内で作られるため、暖かい日は散歩でもいかがでしょう。

簡単かみかみメニュー

沢庵入り納豆(2人分)

- ・納豆 2パック
 - ・沢庵 20g
- ※お好みでねぎなど加えても良いです
- ① 沢庵は 5mm角ぐらいに切る。
 - ② ①と納豆、添付のたれを入れ混ぜあわせる。

カルシウムたっぷりメニュー

具たくさん卵焼き(2人分)

- ・卵 2個
- ・芽ひじき(乾) 1g
- ・にら 10g
- ・桜えび 2g
- ・牛乳 大さじ1
- ・塩・こしょう 少々
- ・油 小さじ1/2

- ① 芽ひじきは戻しておく。にらは 1cm程度長さに切る。
 - ② ①と卵、桜えび、牛乳、塩、こしょうを混ぜる。
 - ③ フライパンに油を熱し、②を2～3回に分けて流し入れ巻いて卵
- カルシウム60mg(1人分) 焼きにする。

