



食育だより

2020年6月



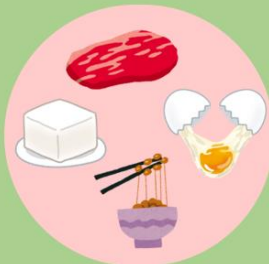
～歯をじょうぶにする食生活～

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。
じょうぶな歯をつくり、生涯を健康に過ごすためには歯磨きはもちろん、
毎日の食生活が大切です！いろいろな食品をよく噛んで食べるように心がけましょう！



カルシウム

歯をつくる素となる



たんぱく質

歯の土台になる



ビタミンD

カルシウムの吸収を助ける



ビタミンA

歯の成長と修復を促す



ビタミンC

歯茎を健康に保つ

(歯と健康のラボラトリーサイト内一部抜粋)

よくかんでたべよう！

切干大根を使った「だいこんサラダ」

【材料】 (4人分)

切干大根	10g
だいこん	100g
きゅうり	50g (約1/2本)
ツナ	50g (約1缶)
めんつゆ	小さじ2
すりごま	適宜

【作り方】

- ①切干大根を水で戻す。(20～30分)
- ②①を沸騰したお湯で茹でる。(5～6分)
- ③②の水を切り、食べやすい大きさに切る。
- ④だいこんは皮をむき、長さ3cm、幅3mm程度の細切りにし、さっと茹でた後水気を切る。
- ⑤きゅうりは洗った後干切りにする。
- ⑥ボールに油を切ったツナと③～⑤を入れ、めんつゆ、すりごまで和えたら出来上がり♪

切干大根は生のだいこん
以上にカルシウムや
食物繊維が豊富です♪



編集/発行



～食文化の未来を考える～

株式会社アイコーメディカル