

栄養科からの おすすめメニュー



今月の一品「丸ごとナスのツナメルト」

Today's feast
205 kcal
1人分のカロリー

材料 (2人分)

ナス…2本(1本100g程度)	調味料
玉ねぎ …… 60g	マヨネーズ …大さじ2
ツナ(オイル漬け) … 40g	塩こしょう …… 適量
ピザ用チーズ …… 20g	
細ねぎ …… 10g	

作り方

- ①ナスは洗って縦縞になるように皮をむき、ラップに包んで600Wのレンジで2分加熱する。
- ②ラップを外して、水をはったボウルに1分ほど入れて冷ましたあと水気を軽く絞る。
- ③みじん切りにした玉ねぎ、ツナ、マヨネーズを入れて混ぜる。(ツナ缶は油を切って使用する)
- ④アルミホイルを敷いた天板に②のナスを置いて、縦に切り込みを入れて開き、塩こしょうで下味をつける。
- ⑤④に③を乗せ、上からピザ用チーズをかけ、オーブントースターで10分程度焼く。
- ⑥焼きあがったら皿に盛りつけ、小口切りにした細ねぎを散らす。

ケチャップやポン酢をかけてもいいよ



旬真っ盛りの野菜「ナス」

暑い季節に旬を迎えるナス。紫に輝くその野菜には、元気に夏を乗り切る栄養素がたっぷり詰まっています。今回はそんなナスの栄養効果をご紹介します。

免疫力低下を抑え、若々しさを保つ

ナスの皮に含まれているポリフェノール「ナスニン」には、強い抗酸化作用があり、免疫力低下の抑制や老化予防に役立ちます。

高血圧予防・むくみの解消に

カリウムは、摂りすぎた塩分や水分を体の外に出す働きがあるので、高血圧の予防やむくみの解消に効果的です。

腸内環境を改善

ナスに豊富に含まれている食物繊維は、便秘予防に役立つほか、血糖値の上昇を緩やかにしてくれる働きもあります。

(監修:管理栄養士 山崎悦子)

丸ごとナスのツナメルト

編集後記

トマトで有名なカゴメ社が行っている「野菜定点調査」では、おもしろい調査やランキングが発表されています。例えば「価格に対して栄養価や満足度が高いと思う野菜」など。ちなみに1位は、もやしでした。そして、子どもが好きな野菜1位はトマト、嫌いな野菜1位はナスでした。やはりトマトは不動ですが、ナスはピーマンと毎年激しい争いを繰り広げています。今回、一品料理でナスを取り上げてみました。平均年齢が高いいせいか編集委員にはおもしろいと評判でした。また、トピックスでご紹介のように当院は創立88周年を迎えました。88歳と言えば「米寿」「米」の字が「八十八」に分解できることに由来し、末広がりの八は縁起が良いとされています。そのお祝いというわけではありませんが、コロナ禍で長らく中断していた職員旅行を再開し、日帰り旅行を楽しんでみました。折しも「米」に悩まされている昨今、ナスの縁起にも少しあやかっておきたいところです。

(編集委員)

糖尿病外来

シリーズ

今回のテーマ

『オーラルフレイル』
Part.3

毎日使っている歯ブラシをどうやって選んでいますか？
自分にあった歯ブラシを見つけるのってとても難しいですね…。



歯周病セルフケアに適した歯ブラシ3つのポイント

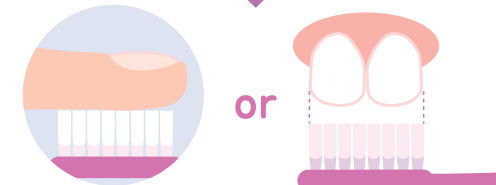
1 ヘッドが自分の口に合っていること

歯ブラシのヘッドの大きさ



ヘッド部分は大きすぎると奥歯や細かい部分に届きにくく、小さすぎると効率的に磨けません。

適したヘッドの長さの目安



自分の人差し指の
第一関節程度

歯ブラシの大きさは
前歯2本分くらい

2 毛先の形状

ふつうの毛先

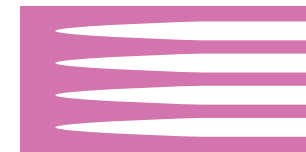
ラウンドカット

1本1本が丸めの毛先になっていて
歯茎にやさしく傷つけない



超極細毛の毛先

先端に向かうにつれて
細くなっている



※毛先が細いことで歯周ポケットにも無理なく入り込みます。

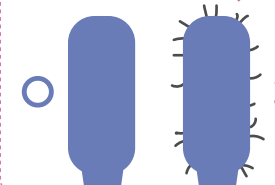
歯茎が弱っている場合、毛先が細すぎても歯茎を傷つけやすく毛のコシが弱いのでプラーク(歯垢)をしっかりと除去できない場合があります。かかりつけの歯科医へ相談し、使用することをおすすめします。



3 毛のかたさが適切なこと

硬すぎる歯ブラシは歯肉を傷つけたり、歯の表面のエナメル質を削る原因になることがあります。一方、柔らかすぎるブラシはプラークを十分に落とせない場合があります。歯肉へのダメージを抑えながらプラークをしっかりと除去できる「ふつう」または「やや柔らかめ」の硬さを選びましょう。

歯ブラシの交換時期



毛先が広がってきたら交換。ブラシ部分には多くの細菌が付着しているため、1ヶ月程度での定期交換をおすすめします。

自分の歯の状態に合った物を使うことが、むし歯や歯周病を予防し、歯を綺麗に磨く近道なのです。磨き残しが多いとむし歯や歯周病のリスクも高くなるので、ただなんとなく選んだ歯ブラシを使うよりも歯ブラシの特徴を理解して自分のお口に合った歯ブラシを選びましょう。歯ブラシ選びはシンプルながらも重要な習慣です。

謝辞

今回の執筆にあたり、ご協力いただいた歯科医院の医師、歯科衛生士の皆様に心より感謝申し上げます。



今回は「オーラルフレイル Part.4」です。お楽しみに。