

さくら薬局
西新橋店 管理栄養士

おすすめ Recipe

No.38

毎年6月4日から10日は / 歯と口の健康週間です

お口の健康状態は、意外にも全身と関わり合っています。
歯や口内への意識を高め、さらなる健康増進へつなげていきましょう。

「歯と口の健康週間」の目的

歯と口の健康に関する情報の発信や、
むし歯や歯周病など歯科疾患の予防に関する
適切なセルフケアの習慣づけ、定期的な
歯科健診を推進し、歯の寿命を延ばし、
健康の保持増進につなげることを
目的としています。



知識の普及

予防習慣
の定着早期発見
早期治療

・福島県ホームページ「6月4日～10日は歯と口の健康週間」です！
・日本歯科医師会「歯と口の健康週間」より引用

歯周病になると...

全身に影響を
及ぼします



歯や口内を 健康に保つポイント

- ☐ 歯の裏側や奥歯まで磨けている
- ☐ 歯間ブラシを使っている
- ☐ 歯の定期検診を受けている
- ☐ 間食や甘い飲み物を控えている
- ☐ 1口20回以上噛んでいる
- ☐ 食後は歯磨きをする
- ☐ 喫煙していない



ヨーグルトパテ風 生春巻き



材料 1人分(2個)

水菜	30g
黄パプリカ	20g
ライスペーパー (直径15.5cm)	2枚
鮭フレーク	大さじ1.5(15g)
ギリシャヨーグルト	大さじ1(15g)
干しエビ	大さじ1(5g)

作り方

- 水菜は3cm程の長さ、黄パプリカは縦に薄く切る。
- 鮭フレークとヨーグルトを和える。
- ライスペーパー1枚を水にくぐらせて両面を湿らせ、軽く濡らしたお皿に置く。
- ライスペーパーの上に、各半量の ②・干しエビ・黄パプリカを並べ、その上に水菜をのせる。
- ライスペーパーの下面を具材に被せるように折りたたむ(①)。
左右の面を折りたたみ(②・③)、下から上へ巻く(④)。
残りの食材でもう1つ作る。

ライスペーパーより
一回り大きいお皿が
おすすめ。

< 生春巻きの巻き方 >



栄養素 (1人分)

エネルギー : 125kcal	カルシウム : 581mg
タンパク質 : 8.5g	ビタミンD : 3.2mg
脂質 : 0.8g	ビタミンC : 47mg
糖質 : 19.3g	塩分 : 1.3g
食物繊維 : 1.4g	

コメント

水菜や干しエビはカルシウム、鮭フレークはビタミンDが多く含まれ、丈夫な歯を維持するのに役立ちます。また、黄パプリカに多く含まれるビタミンCには、コラーゲン繊維の再生を促し、歯肉を健康に保つ働きがあります。

よく噛み、体の内側から口腔内の健康を補う一品です。