

栄養科からの おすすめメニュー



今月の一品「鮭とカリフラワーの豆乳煮」

Today's feast
220 kcal
1人分のカロリー

材料 (2人分)

鮭 …………… 60g×2切れ	酒 …………… 大さじ3
(塩 …………… 2つまみ)	水 …………… 適量
(こしょう …… 少々)	鶏ガラスープ… 小さじ1
にんじん …………… 20g	豆乳 …………… 250cc
きのこ …………… 40g	しょうゆ …… 小さじ1
(まいたけ・しめじ・エリンギなど)	こしょう …… 少々
カリフラワー …… 100g	
キャベツ …………… 100g	
かいわれ大根 …… 適量	

作り方

- ①鮭は塩こしょうをして、3～4等分に切る。にんじんは薄めの短冊、きのこ類はへたを取って、一口大にほぐす。キャベツは1.5cm角に切り、カリフラワーはさっと茹でしておく。
- ②鍋に下からにんじん、きのこ、カリフラワー、キャベツ、鮭の順に入れ、酒、水を入れて蓋をし、強火で蒸し煮する。
- ③鮭に火が通ったら、鶏ガラスープ、豆乳を加えて弱火にし、再び煮立ち始めたら、しょうゆ、こしょうを入れて味を整え、火を止める。器に盛り、かいわれ大根を添える。

鶏ガラスープをコンソメに変えると洋風。
カリフラワー、キャベツの代わりにかぼちゃ、白菜、ブロッコリーなどを使ってもOK。

健康な毎日に寄りそう「豆乳」

夏の疲れが残るこの時期は、内側から体を整えることが大切です。今回は、毎日の食事に取り入れやすい豆乳の健康効果をご紹介します。

骨を丈夫に保つ

豆乳に含まれるイソフラボンは、骨からカルシウムが溶け出すのを抑える効果が期待できるので、骨粗しょう症予防にも役立ちます。

筋力と体力の維持に

豆乳は動物性の肉や魚に負けないほど、良質なたんぱく質を含んでいます。筋肉や血液をつくる、体力維持に大切な栄養素です。

腸活で体の内側からきれい

豆乳に豊富なオリゴ糖は、腸内の善玉菌のエサとなり、腸内環境を整えるのを助けます。また、牛乳と比べて脂質やカロリーが低いので、健康を意識している方にもぴったりです。

(監修:管理栄養士 山崎悦子)

鮭とカリフラワーの豆乳煮

編集後記

バレーボール日本代表として活躍した大山加奈選手は、喘息の持病を抱えながら、吸入薬を毎日使用してプレーを続けたそうです。その苦しさは想像に難くありません。大山選手に限らず、努力して夢を実現させたスポーツ選手から学ぶことは多いのではないのでしょうか。一方、称賛されにくい存在が審判です。来年度からメジャーリーグではロボット審判が導入されます。球審は従来通りストライク・ボールを判定しますが、異議があれば「チャレンジ」によるAI判定が可能です。AI判定により誰もが納得し、短時間で問題を解決する利点がありますが、ミスが晒されるプレッシャーは計り知れず、モチベーションや威厳の低下が心配されます。医療現場にもAIが導入されつつあり、画像診断や文書作成、勤務シフト作成などから、いずれ診断ができるまでになると言われています。それでも、最終的な判断を下すのは医師であり、利用するのは人間です。AIと上手に付き合いたるべき社会であってほしいものです。(編集委員)

糖尿病外来

シリーズ

今回のテーマ

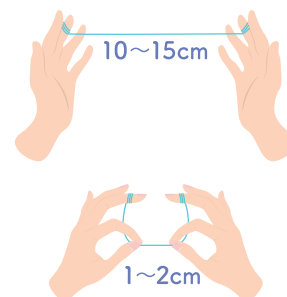
『オーラルフレイル』
Part.4

デンタルフロス・歯間ブラシの使い方と歯の磨き方

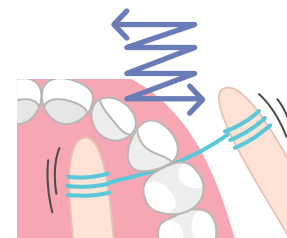
デンタルフロスの使い方



30～50cm程度の長さのフロスを取り、両手の中指に巻きつけます。次に中指の間を10～15cmあけて、最後に親指と人さし指を使って1～2cmの長さにします。フロスの糸の部分の部分を歯と歯の間にに入れて、のこぎりを引くように前後にゆっくりと動かして歯垢を取り除きます。



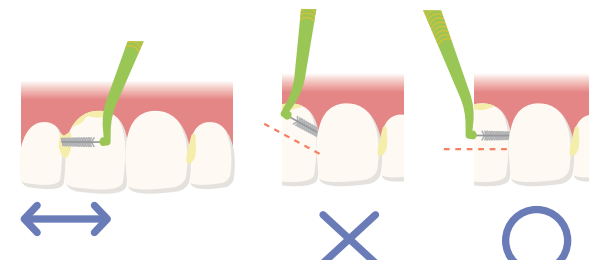
のこぎりを引くように



歯間ブラシの使い方

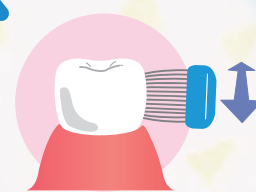


自分の歯と歯の間のサイズに合ったものを選択しましょう。歯と歯のすき間に垂直に入れ、ゆっくりと往復させて、歯垢をかき出します。斜めに動かすと歯肉を傷つけてしまうことがあります。



歯の磨き方

むし歯予防の「直角磨き」



歯ブラシの毛先を歯の面に直角に軽くあて、前後に細かく動かし汚れを取る方法です。大きく動かすと毛先が寝てしまい、汚れの除去効果が落ちてしまうので、毛先を立てたままの状態に細かく動かす。

歯周病予防の「ななめ磨き」



歯と歯茎の間にある「歯周ポケット」の清掃を考えた磨き方です。毛先を歯と歯茎の境目に向けて45度の角度にあて、左右に細かく往復運動させて、歯周ポケットの汚れをかき出す。※力を入れすぎると歯茎を傷つけてしまう恐れがありますので、痛みを感じない強さで磨くようにしましょう。

よく磨ける場所



歯の付け根
前歯と前歯の間



奥歯と奥歯の間
奥歯の一番後ろ

歯周病予防は歯垢を落とす歯磨きが重要です。毎日歯磨きをしていても、間違った方法や合わない歯ブラシを使っている場合は、歯周病を予防できません。かかりつけ歯科医院で定期的にメンテナンスを受けることで、磨き残しやブラッシングの癖が把握できます。正しいブラッシングを身につけ、歯周病予防へとつなげましょう。



次回は「正しいブラッシングの方法」です。お楽しみに。