

栄養科からの おすすめメニュー



むね肉をフォークで
プスプス刺すことで繊維を断ち、
砂糖、塩麹を揉み込むことで
柔らかく仕上がる。

Today's feast
220 kcal
1人分のカロリー

今月の一品「鶏むね肉の柚子胡椒南蛮漬け」

材料(2人分)

鶏むね肉..... 180g	玉ねぎ..... 40g
片栗粉..... 適量	にんじん..... 20g
油..... 大さじ1	きゅうり..... 20g
A	
砂糖..... 小さじ1/3	酢..... 20cc(大1小1)
塩麹..... 大さじ1/3	砂糖..... 6g(大2/3)
マヨネーズ... 大さじ1/3	しょうゆ... 16cc(大1強)
酒..... 小さじ1	柚子胡椒... 小1~3(好みの量)
B	

作り方

- ①むね肉は皮をはがしてフォークで突き刺し、繊維に沿って一口サイズに削ぎ切りする。
- ②①の肉とAの調味料をナイロン袋に入れて、揉み込み10分くらい置いておく。
- ③野菜類を千切りにし、平べったい皿に入れBの調味料を入れて漬けておく。
- ④②のむね肉に片栗粉を薄くまぶし、フライパンで揚げ焼きにする。
- ⑤肉に火が通ったら、熱いうちに③の野菜の下に敷き込むように入れ、漬け込んだら出来上がり。(10分~20分程度)

伝統的な発酵食品「塩麹」

料理に加えるだけで、うま味がぐっと増す「塩麹」。今回は、塩麹に含まれる栄養をご紹介します。

エネルギーづくりをサポート

麹菌の働きによって生まれるビタミンB群は、糖質や脂質をエネルギーに変える大切な栄養素。疲れにくい体づくりを支えてくれます。

消化を助け、体にやさしく

塩麹に含まれる酵素は、食材のたんぱく質を分解し、柔らかくしてくれる働きがあります。消化を助けてくれるため、胃腸の負担を軽くしたい方におすすめです。

腸内環境を整える

塩麹に含まれる乳酸菌は、腸内環境を整え、便秘改善や免疫力の維持に役立つといわれています。季節の変わり目の体調管理にも心強い存在です。

(監修:管理栄養士 山崎悦子)

鶏むね肉の柚子胡椒南蛮漬け

「春はあけぼの」「春のうららの隅田川」。春をうたった名フレーズは数多くあります。春は桜に代表されるように、自然が鮮やかに変化するのに合わせて、入学や就職など人生のイベントが重なる季節です。日本人にとって春は特別な季節といえますが、嬉しいことばかりではありません。真庭市の人口はついに四万人を割り込み、春を機に若者たちが巣立っていくことに、毎年のように寂しさを覚えてしまいます。そこでふと考えてみると、これらのフレーズが描いているのは、遠いところの春ではなく、足元にある春だということ。ここで暮らす私たちのものにも、春の穏やかさや美しさは訪れています。当たり前になった日常を見直してみようと思えました。トピックスでご紹介したように、春は医師の異動があります。我々とは異なる新たな感性を選んでくれることを楽しみにしています。ただし、その心地よさゆえに「春眼瞼を覚えず」になり過ぎないようにしたいものです。

(編集委員)

編集後記

糖尿病外来

今回のテーマ
『オーラルフレイル』
Part.6

Treatment of Diabetes
Vol.38

入れ歯の手入れ

入れ歯は繊細なものであり、正しい方法で手入れしないと、変形や変色、破損を招きます。



入れ歯の正しい手入れ方法

- 1 柔らかい歯ブラシ・入れ歯専用の歯ブラシでブラッシングする。
- 2 こまめに水またはぬるま湯に浸けておく。
- 3 食事をするたびに洗浄する。
- 4 就寝前に入れ歯洗浄剤を利用する。(毎回新しい洗浄剤を使用する)
- 5 定期的に歯科医院で調整する。

入れ歯の磨き方



1 流水下で入れ歯についている食べカスやヌルヌルとした歯垢のかたまりを洗い流す。
※入れ歯を洗う際には落とすとして割らないように磨く際には水を張った洗面器などを用意しましょう。



2 柔らかい歯ブラシ・入れ歯専用歯ブラシを使い、ヌルヌルがなくなくなるまで磨く。



3 入れ歯洗浄剤を入れ歯用容器に入れて浸す。使用前には流水下で入れ歯洗浄剤の浮きあがったヌルヌルをしっかり磨き落したあと使用しましょう。
※洗浄剤の使用法を守りましょう。

ヌルヌルの正体

「デンチャーブランク」と呼ばれる、入れ歯に付着する生きている細菌のかたまりです。粘着性があるので水で流した程度では落ちませんので入れ歯専用歯ブラシを使って落とす必要があります。わかりやすく例えると、流し台のヌメリは塩素系の漂白剤を使っても完全にキレイにならず、タワシでこすってヌメリを取り除く経験をされている方は少なくないと思います。この状態が口腔内の入れ歯にも起きていると想像すると、入れ歯の手入れの大切さがよくわかります。「デンチャーブランク」は、細菌やカビの温床となり、義歯性口内炎や残存歯への影響としてむし歯や歯周病を引き起こします。また、誤嚥性肺炎を起こしやすくなるなど、身体に悪影響を及ぼす細菌のかたまりです。

より充実した食生活を送りましょう。入れ歯も自分の歯同様、しっかりお手入れをしましょう。