

クイックチェック & 3つのヒケツで 健康づくり

おいしさと健康を守る 丈夫な歯

よくかんで味わいながらゆっくり食事をとると、少量でも満腹感が得られ、食べ過ぎを防げます。よくかむためには健康な歯が欠かせません。いつまでも自分の歯でおいしく食べられるように、正しいケアを心掛け、丈夫な歯を保ちましょう。

☑ → 注意!
☑☑ → 要改善!
☑☑☑ → 即改善!

歯の健康 クイックチェック

- 歯医者へはここ半年ほど行ってない
- やわらかい食べ物が好きでよく食べる
- 昼食後は歯を磨いていない

ヒケツ 1 歯科検診の理想は年2回



虫歯や歯周病は初期の段階で発見できれば、治療の痛みや通院回数が少なく済みます。また、歯石除去やクリーニングも大切なケアですから、定期的に検診を受けましょう。

ヒケツ 2 よくかむ習慣をつけましょう



よくかんで食べると満腹中枢が刺激され、少量でも満腹感が得られるので肥満防止にもなります。意識してかむ回数を増やしていきます。まず食べ始めに30回かむことから始めましょう。

ヒケツ 3 食後、3分以内に3分間歯磨きを



食事をすると、私たちの口の中は酸性に傾きます。この酸が歯のカルシウムを溶かし、虫歯になりやすい状態にさせています。食後は必ず鏡を見ながら歯を磨き、磨き残しのないように点検しましょう。

おいしくて心も満たす
家族で囲もう

やさしい味わいの中に大豆のヘルシーパワーが凝縮

● 塩分 1.2 g エネルギー 325kcal/1人分 ●

豆乳精進鍋



材料 (4人分)

- 絹ごし豆腐 …………… 1丁
- よもぎふ …………… 1本
- 油揚げ …………… 2枚
- くみ上げ湯葉 …………… 2本
- みつば …………… 1束 (50g)
- 長ねぎ …………… 1/3本
- しょうゆ …………… 1/2カップ
- わさび …………… 適宜
- 豆乳 …………… 2・1/2カップ
- だし …………… 2・1/2カップ

作り方

- ①豆腐とよもぎふ、くみ上げ湯葉は一口大に切る。油揚げは焼き網で軽く焼き、焼き目をつけて三角に切る。みつばは根元を切り落としておく。小口切りにした長ねぎとしょうゆをそばちよこに入れ、鍋の中心に置く。
- ②鍋に豆乳とだしを入れて沸かし、具を入れる。沸騰させ過ぎないように気をつけながら具に火を通し、器に取って鍋中心のねぎしょうゆとわさびでいただく。