

飽食の時代

食生活の変化で砂糖摂取量は増加し、柔らかい食事を好む傾向が強くなり、虫歯や歯周病になりやすくなってしまいました。近年では歯周病発症が低年齢化し小学生でも歯肉炎の対応が問題となっています。「歯」の健康は「全身」の健康に繋がります。今一度見直してみてください。



ます！

義歯を含めた「歯」で食べ物をしっかりと噛めば全身の栄養状態も良好に成ります！

□の中の状態を保つ事で**20本**あるのと同じ程度の効果が得られます。

8020を達成できなかった方も、しっかりとした義歯(入れ歯)などを入れられ、認知症のリスクが軽減するという調査結果も出ています。

8020運動とは、いつまでも美味しく食事を摂るために、**80歳**になっても自分の歯を**20本**以上保つ事を目標とした活動です。**20本**以上の歯があればほとんどの食べ物を噛み砕く事ができ味を楽しめます。しっかりと噛む事で唾液が分泌され胃や腸での吸収が良くなり、良く噛む事で脳が活性化され、認知症のリスクが軽減するという調査結果も出ています。

8020(ハチマルニマル)運動

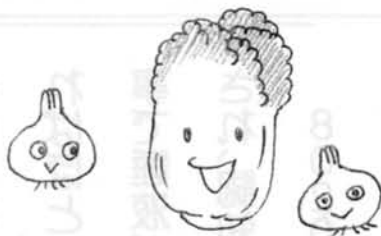
いただきます!

平成27年
12月1日
成山病院
栄養科
NO.155



簡単レシピ!

白菜のポタージュ(2人分)



材料

白菜の芯…500g 玉ねぎ…1/4個(50g) 水…カップ1 コンソメ(顆粒タイプ)…小さじ2

牛乳…カップ1 塩…少々 オリーブ油…大さじ1 黒こしょう…少々

作り方

- ① 白菜は繊維に直角に千切りにする。玉ネギは薄切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、①の玉ねぎを入れてしんなりするまで炒める。①の白菜を加え、フタをして蒸し煮しカサが減ってしんなりとしたら水・コンソメを加え、再びフタをして弱火で10分ほど煮る
- ③ 粗熱を取りミキサーに入れ、なめらかになるまで攪拌する。
- ④ 鍋に戻し入れ、牛乳を加え火にかけ、煮立ったら塩で味を整える。
- ⑤ 器に盛り黒こしょうを振る。

