



なかたに歯科クリニック訪問部

え〜くちだより

【いつまでも美味しく、楽しく食べて栄養満点】



Vol. 31

2022年10月号

干して栄養価もうま味もアップ 〜切干大根〜

切干大根は乾燥させているため、水分量が少なく栄養素とうま味がギュッと詰まっています。

切干大根に豊富に含まれる**食物繊維**の多くは、**不溶性**です。

不溶性食物繊維は胃や腸で水分を吸収して大きくふくらみ便の量を増やすとともに腸を刺激して蠕動（ぜんどう）運動を活発にし、腸内に発生した有害物質や便通を促進します。穀物類やきのこ、根菜といったよく噛まなくてはいけない食品に多く含まれるため、

咀嚼回数増加により、だ液の分泌に繋がったり、
満腹感から食べ過ぎを防いだりするといった特性もあります。

	(1食当り)	食物繊維(g)
生大根	60g	0.8
切干大根	15g	3.2

切干大根のナムル

＜材料＞ 4人分

- ・切干大根 30g
- ・きゅうり 1本
- ・にんじん 1/2本
- ・塩昆布 10g
- ・ツナ缶 1缶
- ★レモン汁 小匙1
- ★しょうゆ 小匙1/2
- ★塩 少々
- ★ごま油 大匙1
- ★粗びき胡椒 少々

＜作り方＞

- ①切干大根をもみ洗いし、水気を切らず10分程おく。
- ②きゅうりとにんじんを千切りにする。
- ③★の調味料を混ぜ合わせておく。
- ④ボウルに、水気を切った①、その他の材料、③の調味料を入れ、混ぜ合わせる。



だ液のチカラ



だ液は口の中を潤すだけでなく、口の細菌の増殖を抑え、口臭、虫歯、歯周病などさまざまなトラブルから私たちを守っています。

消化を
助ける



口の
清潔を保つ

味を
感じやすく
する

口の
健康を保つ

食べ物を
飲み込み
やすくする



全身の
健康を保つ



医療法人社団健昌会 在宅療養支援歯科診療所 なかたに歯科クリニック訪問部

Tel:078-599-6440 Fax:078-599-6443 (9時～18時)