



なか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. 38

2023年5月号



初鯉



鯉（かつお）は暖かい海を好み、黒潮の流れに沿って春先に北上し、秋に南下していくという季節性の回遊をしています。

春と秋、**年2回の旬**があり、北上している4月から5月に獲れる鯉は「**初鯉**」、南下を始める8月から9月に獲れる鯉は「**戻り鯉**」と呼ばれます。

初鯉はエサを求めて北上しているため脂が少なめであっさりとしています。身の色は鮮やかな赤色で身が引き締まって弾力があります。

戻り鯉は、エサをたっぷり食べていることと低い水温の影響から脂がのっけていて濃厚な味わいです。

鯉には良質なたんぱく質が豊富に含まれています。(100g当り25.8g)



鯉のたたき トマトソース

〈材料〉 2人分

- ・鯉のたたき
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・ミニトマト 10個
- ・大葉 4枚
- ◎にんにくチューブ 1cm
- ◎オリーブオイル 大匙2
- ◎レモン汁 大匙1
- ◎塩 少々
- ◎粗びき胡椒 少々
- ◎しょうゆ 小匙1

〈作り方〉

- ①玉ねぎは薄くスライスして水にさらしておく。水分を切って器に盛る。
- ②鯉のたたきを適当な大きさに切り、盛り付ける。
- ③ボウルに、1/4にカットしたミニトマト、適当な大きさにちぎった大葉、◎を混ぜ合わせ、5分程置き、鯉の上にかける。



ほっぺたの働き



「噛んでいる」と「噛めている」ことは違います。口は動いているのに、いつまでも口の中に食べ物が残っている、口から食べ物がこぼれやすい、ということはありませんか…？歯があるだけで噛めるわけではなく、唇・舌・頬の動き、唾液の分泌、これらがすべて整った状態ではじめて食べ物をしっかり噛むことができます。

頬（ほほ）は舌と協調して動き、奥歯にぴったりとくっついて壁の役割を果たしています。この壁によって、噛んだ食べ物を奥歯から落とすことなく、よく噛むことができます。頬の動きを意識してうがいするなど、日ごろから頬を動かしていきましょう。



医療法人社団健昌会 在宅療養支援歯科診療所 なかに歯科クリニック訪問部

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