



食欲の秋

10月に旬を迎える さつまいも



さつまいもには

「**ビタミンB1、ビタミンC、カロテン、カリウム、食物繊維**」が豊富に含まれています。

調理してもビタミンCの6割が残り、美容にも効果的です。

腸を刺激して蠕動（ぜんどう）運動を促すヤラピンや、

便のかさを増す水溶性食物繊維が多く含まれているため、お通じの改善効果が期待できます。



＜材料＞2人前

さつまいも 300g

ツナ缶 1缶

☆マヨネーズ 大さじ3

☆塩コショウ 少々

パセリ 少々



さつまいものツナサラダ



＜作り方＞

- ①さつまいもを皮付きのまま1cm角に切る。
- ②10分程水にさらす。
- ③600wの電子レンジで3分程加熱する。
- ④ボウルに☆を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑤粗熱をとった③とツナを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑥器に盛り付け、パセリを散らして出来上がり。



歯周病などによる出血について



歯周病などによる出血は、出血を恐れて“なでるように”ケアをすることは逆効果です。ブラッシングで歯垢を除去しないと、歯垢の中の細菌によりさらに出血しやすくなります。

菌が増殖すると炎症が進み、再度出血という悪循環に陥ります。

歯周病菌にとって血液は最高の栄養源です。

口腔ケアの刺激による一時的な出血はしますが、

まずは歯垢を除去し炎症を改善させる事が重要です。

数日間はジワジワと出血が続く事もありますが、

適度な圧をかけたブラッシングを行う事が大切です。

POINT!

歯ブラシはなるべく
“やわらかいもの”を
使用しましょう。

