



デーツ



デーツって？ デーツとは、ヤシ科の「**ナツメヤシ**」の実です。北アフリカから中東（エジプト、サウジアラビア、イランなど）が主な産地。木に実をつけたまま乾燥させ、ドライフルーツとして食べるのが一般的。日本でもドライフルーツやシロップが販売されています。味は干し柿や黒糖に似た、濃厚な甘味が特長です。

歴史 デーツの歴史はとてとても古く、メソポタミヤ文明にまで遡ります。紀元前5000年にはすでに栽培されていたとされ、あのクレオパトラが愛した果物という伝説もあります。

栄養 食物繊維、ミネラル（カリウム、マグネシウム、鉄）、ビタミンB群を豊富に含み、「天然のサプリメント」とも呼ばれています。また、デーツは糖質が多く甘味も強いですが、**低GI食品**（GI=血糖上昇速度）であり血糖値の急激な上昇を抑えるのに役立ちます。



おつまみやおやつに！ デーツのカナッペ



材料

- ・デーツ 5～6粒
- ・砕いたナッツ 20g
- ・ギリシャヨーグルト（無糖） 120g
- ・クラッカー 約10枚
- ・塩 ひとつまみ
- ・はちみつ、こしょう お好きなだけ

作り方

- ①デーツ、ナッツを包丁で細かく（8mm角程）切る。
- ②ヨーグルトに①と塩を加え混ぜる。
- ③②をクラッカーにのせる。
- ④お皿に盛り付け、はちみつとこしょうをかけたら完成★



口腔ケアで インフルエンザ予防



お口の中が不潔な状態が続くと、**プラーク(歯垢)**が溜まります。そして、プラーク中の細菌が出す酵素によって、インフルエンザウイルスが気道の粘膜から細胞内に侵入しやすくなります。

インフルエンザ予防には、うがい・手洗いやワクチン接種はもちろんですが、**口腔ケア(歯磨き)**でプラークを減らすことも重要だということを覚えておきましょう。

今年一年、え〜くちだよりをご覧いただきありがとうございました！
来年も引き続きよろしくお願いします。皆様、よいお年をお迎えください。

※都合により、次号から隔月発行とさせていただきます。

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)

