

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】

2021年9月号



秋が旬の食材【しいたけ】

食欲の秋ということで、今回は秋が旬の食材として「しいたけ」をご紹介します。しいたけの旬は3~5月の春と9~11月の秋と2回あります。

秋のしいたけの特徴

張りがあり、香りがよい！

おすすめの料理は、「焼きしいたけ」や「天ぷら」です。



〈しいたけに含まれている栄養〉

- ・食物繊維：**整腸作用**があり、便通をよくしてくれます。
- ・ビタミンD：**カルシウムの吸収**を助けて歯や骨を丈夫にしてくれます。
- ・レンチナン：**免疫力**を高めてくれます。
- ・エリタデニン：**血圧の抑制**や血管のつまりやコレステロールの増加を防いでくれます。

しいたけのピザ風

〈材料：2人分〉

生しいたけ	6個
ツナ缶	1缶
ピーマン	1/2個
ケチャップ	お好みの量
ピザ用チーズ	20g
粉パセリ	少々

〈作り方〉

- ① しいたけの軸を切り落とします。
- ② ピーマンの種を取り除き、3mmほどの輪切りにします。
- ③ しいたけの傘の裏部分にケチャップを塗ります。
- ④ ③にツナ缶をのせ、ピーマンものせます。
- ⑤ ④にピザ用チーズと粉をのせ、粉パセリを振ります。トースターで6~8分ほど、チーズがこんがりするまで焼きます。完成です。



栄養補助食品による虫歯リスク



清涼飲料水、ジュースなどには砂糖がたくさん含まれていることはご存知かと思いますが、食事量が減少した方にすすめられているエンシュアなどの**経腸栄養剤や栄養補助食品にも糖分がたくさん含まれています！**

こういった飲み物を**飲んだまま寝てしまうと虫歯**になってしまいます。

なので、食後に歯磨きをすることがいいですが、できない場合はお茶などを飲みましょう！

できればぶくぶくするのがいいです。

だらだらと飲むことが虫歯になりやすい一番の原因です！



甘いもの飲んだ後は
お茶やお水で終わら
しましょう！

飲料水 (500ml)	含まれる糖分量 (角砂糖)
ポカリスエット	31g (約8個分)
アクエリアス	23.5g (約6個分)
コカ・コーラ	55.5g (約14個分)
午後の紅茶 ストレートティー	20g (約5個分)
エンシュア (2缶として)	20g (約5個分)