



2019  
春

# イースト おいしいごはん レシピ

発行：イースト歯科クリニック

〒732-0814

広島市南区段原南1-3-53 広島イーストビル2F

Tel:082-567-0505 Fax:082-567-2323

ホームページもみてね:http://www.east-d.jp



イースト歯科クリニック 検索

なぜ「噛むこと」は  
良いのでしょうか？

- ① 唾液と食べ物が混ざり、胃腸の負担を減らす
- ② 口腔機能(噛む・飲み込む)が衰えにくく、味覚が敏感になる
- ③ イライラを抑え、瞬発力を出し、肥満や認知症を防ぐ
- ④ 唾液の成分がホルモンのような働きをして、若々しさを保つ

## 【お口と関係のある栄養素】

### 4. インプラント術前術後の栄養補給

インプラントは骨に人口歯根を埋め込む治療で、骨組織と人口歯根が順調に結合することが大切です。

そのために、必要な栄養がこちらです。

●カルシウム、マグネシウム、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンKなど

毎日の食事からお口と関係のある栄養素を摂取しましょう！

### じゃが芋のカレー煮



旬の食材  
じゃがいも  
グリーンアスパラ  
いか

#### 材料(2人分)

じゃがいも……………200g  
 グリーンアスパラガス……100g  
 いか……………80g  
 植物油……………小2  
 だし……………適宜  
 しょうゆ……………大1・1/2  
 酒……………大2  
 砂糖……………大1弱  
 カレー粉……………小2

#### 作り方

- 1 じゃがいもは皮をむいて4等分に切る。アスパラガスは3cm長さに切る。
- 2 いかは輪切りにする。
- 3 なべに油を熱し、いかとじゃが芋を炒めて、ひたひたのだしと全ての調味料を入れて煮る。
- 4 煮上がりにアスパラガスを入れて煮る。

### きくらげの酢の物



旬の食材  
きゅうり  
赤ピーマン

#### 材料(2人分)

きくらげ(乾) 6g  
 きゅうり 40g  
 赤ピーマン 20g  
 しょうが 1/2 かけ

(A) { 酢 大1  
 塩 小1/6  
 だし 大1

#### 作り方

- 1 きくらげは水にしばらくつけて戻し、さっとゆでて1口大に切る。
- 2 きゅうりは短冊に切る。赤ピーマンは細切りにしてさっとゆでる。しょうがはせん切りにする。
- 3 (A)を混ぜ合わせておき、1、2をあえる。

#### 【参考】

噛むかむクッキング/田沼 敦子/クインテッセンス出版株式会社  
 歯科発ヘルシーライフプロモーション/花田信弘 武内博朗/デンタルダイヤモンド社