



イースト歯科クリニック

# 健口レシピ

口内炎



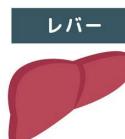
口内炎が起こる原因として、以下の要因があります。

- ① 噛んてしまったり、歯ブラシなどの器具で口の中が傷ついた
- ② 体調が悪い、口の中が不衛生などで細菌・ウイルス感染を起こした
- ③ 口の中の腫瘍や全身疾患

check!

ビタミンB2不足  
も原因として  
考えられます！

ビタミンB2を豊富に含む食品



## ほうれん草のアーモンド和え



### 材料（2人分）

ほうれん草 1束	砂糖 大さじ1
しょうゆ 大さじ1	アーモンド 適量

### 作り方

1. ほうれん草を茹で、水を切り、一口大に切りそろえる。
2. しょうゆと砂糖を入れたボウルに①を加え、和える
3. 碎いた粒アーモンドを②に加え、和える

## 巾着卵



### 材料（4人分）

油揚げ 2枚	水 1カップ	砂糖 大さじ1
卵 4個	みりん 大さじ1	しょうゆ 大さじ2
(煮汁)		

### 作り方

1. 油揚げはぬるま湯で洗って半分に切り、切り口を下にして軽くしぶる。
2. 小さい器の中を水でぬらして卵を割り入れ、開いた油揚げの袋に入れる。口をつまようじで縫うように刺して止める。
3. 鍋に煮汁の材料を煮立てつつツツツしているところに②を並べ入れる。
4. フタをして弱火で10分程煮る。時々、煮汁をまわしかける。

参考：一般社団法人 FLA ネットワーク協会 食生活アドバイザー