



イースト歯科クリニック

健口レシピ



歯周病と全身の関わり 心臓病

原因

心臓病の多くは、先天性なものを除き、生活習慣が大きく関わってきています。動脈硬化は、加齢によっても進みますが、過度のストレス、過食、偏食、運動不足、喫煙などが原因です。

食事の
注意点

✓ 規則正しい食事をする

✓ バランスよく多種類の食品を食べる

✓ ゆっくり時間をかけて食べる

✓ 塩分、脂肪・コレステロールの多い食品を控える



材料（4人分）

- うどん（ゆで） 600g
- 豚こま肉 150g
- ほうれん草 1束
- 長ねぎ 1本
- にんじん 2/3本
- にんにく 1/2片
- 卵（Mサイズ） 2個
- サラダ油 大さじ1（12g）
- 水 50ml
- 一味とうがらし（お好みで）少々
- A {
 - しょうゆ 大さじ1と1/2（27g）
 - 酒 大さじ1（15g）

1 ほうれん草は5cmの長さに切る。長ねぎは5mm幅の斜め切りに、にんじんは5cmの長さの細切りにする。

2 にんにくはつぶして芯を除く。豚肉は大きければ食べやすい大きさに切る。

3 鍋に湯を沸かし、ほうれん草を1～2分ほど茹でる。ざるにあげて粗熱が取れたら水けを絞り、太ければ根元を裂く。

4 フライパンにサラダ油の半量を強火で熱し、溶いた卵を流し入れ、ふんわり半熟状に炒めたら一度取り出す。

5 フライパンをペーパータオルで拭き、残りのサラダ油とにんにくを入れ、強めの中火にかける。

6 香りが出たらにんじんを加え、油が回るまで炒める。豚肉を加えて色が変わるまで炒める。

7 うどんをほぐしながら入れ、長ねぎと水を加えて炒める。ほうれん草とAを加え、全体に味がなじんだら卵を加え炒め合わせる。

8 器に盛り、お好みで一味とうがらしを振って出来上がり。