

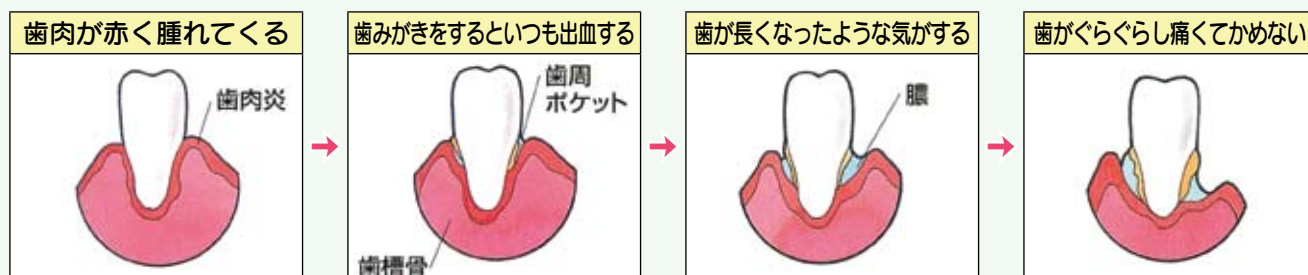


歯周病は生活習慣病

口臭が気になる、歯ぐきが赤く熱っぽい、歯がグラグラする、歯ぐきと歯ぐきの間に隙間ができた、歯ぐきから膿がでる…こんな症状が出たら歯周病の赤信号。40代の人のおよそ5割がこの病気が原因で歯を失っているのです。

歯周病は歯垢が原因となって起こる歯ぐきの病気です。細菌の作用により歯の周りに炎症が起こり、歯肉や骨が破壊され、最終的には歯が抜けてしまいます。痛みなどの自覚症状はなく進行し、ひとたび進行すると治療が困難。そうなる前に正しいブラッシングを！

《歯周病の進行と症状》



《歯周病予防のポイント》

1. 毎日歯肉のセルフチェックをする
2. 正しく丁寧に歯をみがく
3. ビタミンたっぷりのバランスのとれた食習慣
4. ストレスをためない規則正しい生活
5. 年に1～2回は歯石除去(スクレーリング)と歯科検診

食生活改善推進員が紹介する

かさま食彩



紫いものおはぎ

昔なつかしい“おはぎ”を紫いものあんで作ってみました。紫いもの鮮やかな色のおはぎは、つつい手が出ます。

材料(4人分)

米	1 カップ
もち米	2 カップ
紫いも	150g
こしあん	150g

作り方

1. 紫いものは乱切りにして水にさらしアクをぬき、蒸し器で軟らかくなるまで蒸しあげ、鍋に移し弱火でつぶします。
2. こしあんを入れ、紫いものを混ぜながら適度な固さに練り上げます。
3. おはぎを作る要領で形を整え、皿に南天の葉を下にしておはぎを盛ります。

栄養素量(1人分)

エネルギー	393kcal	たんぱく質	9.1g
脂質	0.4g	塩分	0g

【料理の組み合わせ(例)】

- とうがん入り栳もの
- ヤーコンの天ぷら