

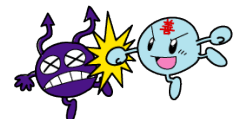












賢く食事をして免疫力を高めよう！！

当院では、顕微鏡を使って患者様のお口の細菌叢を調べる、**歯周内科問診**を取り入れています。
中には活動性が高い細菌やお口の中を崩壊させるような、悪質な細菌もあります。
基本的な歯周病の治療に加え、必要であればお薬を用いた治療も行っていますが、まずは
自分自身の**免疫力を上げて、細菌に負けない体づくり**をしていきましょう！



免疫力を上げる食材ベスト 10

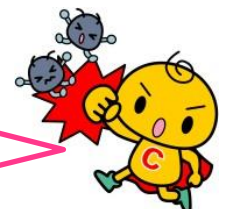


-  ① **大根** 辛み成分(イソシアシアネイト)には**抗酸化作用**があり、細胞の酸化(老化)を防ぐことができます。
-  ② **長いも** ヌメリ成分(ムチン)は、細胞の材料となる栄養素である**たんぱく質の分解**を助けます。
-  ③ **鶏肉** 高たんぱく**低脂肪**で、鶏肉に含まれるアミノ酸に**抗酸化抗力**があります。
-  ④ **ヨーグルト** カルシウムやたんぱく質が豊富で、善玉菌を増やし、**腸内環境を整える**ことができます。
-  ⑤ **茶そば** ルチンという抗酸化成分に**動脈硬化や高血圧の予防**の効果があります。
-  ⑥ **小松菜** カルシウムや鉄分などのミネラルが豊富で、**骨粗鬆症や貧血**にも効果があります。
また、緑色の成分であるクロロフィルとビタミンA・C・Eを含み、**強力な抗酸化食品**です。
-  ⑦ **納豆** 大豆に含まれるイソフラボンには**胃がんを予防**する効果があります。
カルシウムが沈着するのを助け、**骨を丈夫**にします。
-  ⑧ **にら** にらに含まれている**硫化アリル**という成分が、エネルギーの素である糖質の代謝に必要な**ビタミンB1**の働きを助けています。
-  ⑨ **梅干し** 特効成分には**強力な抗酸化作用**があり、免疫力をアップします。
-  ⑩ **にんにく** にんにく特有の匂い(**硫化アリル**)も、にらと同じ働きをします。



免疫力をあげるためには食事以外にも**運動、睡眠、禁煙、適度な飲酒**も必要になります。

いろんなことに注意しながら、これら10種の食材で**免疫力を上げ**、体の中に細菌が侵入してきても、**抵抗する力**を身につけましょう。



鶏むね肉とたまねぎのレンジ蒸し



材料 2人分
鶏むね肉 1枚
[下味]
酒大さじ 1/2 しょうゆ 小さじ 1
玉ねぎ小 1個
[ぽん酢ソース]
ぽん酢しょうゆ 大さじ 3 大根 40g
トマト 1/2個 青じそ 3枚

鶏肉は、皮膚や粘膜を強化して肌の新陳代謝を支えるビタミンAやビタミンB2に富んでいます。また皮の部分にはハリのある肌を保つコラーゲンも豊富なので、美肌づくりに役立ちます。

作り方

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに削ぎ切りにし、酒、しょうゆで下味をつけます。
- ② 玉ねぎは、縦半分に切り、5mmの厚さの半月切りにします。
- ③ ぽん酢ソースの大根はおろして水気を軽く切り、トマトは1cm角に切ります。ぽん酢しょうゆと合わせます。
- ④ 青じそは千切りにします。
- ⑤ 耐熱皿に②の半量を並べ、その上に①をのせ、さらに②の残りを重ね、ラップをして電子レンジに4~5分かかけます。そのまま2分おいて余熱で中まで火を通します。
- ⑥ 器に盛り、③をかけて④をふりかけます。



和風オムライス



材料 1人分
ご飯(温かいもの)180g 鶏むね肉80g 玉ねぎ1/4個
にんにく1片 青ねぎ1本 バター大さじ1
(A) だしの素小さじ1/2 塩適宜 こしょう少々
しょうゆ 小さじ2
(B) 卵2個 塩適宜 こしょう少々
サラダ油 適宜 大根3cm ぽん酢しょうゆ 適量

作り方

- ① 鶏肉はひと口大に切ります。玉ねぎ、にんにくはみじん切りにします。青ねぎは小口切りにします。
- ② フライパンにバターとにんにくを加えて弱火で熱し、香りが出たら玉ねぎ、鶏肉を加え、玉ねぎが透き通るまで炒めます。
- ③ ②のフライパンにご飯を加え、中火で全体がなじむまでよく炒め合わせ、(A)で味を調えます。しょうゆを回し入れ、サッと混ぜ合わせたら一度皿にとります。
- ④ ボウルに(B)を入れ、よく混ぜ合わせます。
- ⑤ フライパンにサラダ油を中火で熱し、④を流し入れて半熟の状態にし、③を中央にのせます。そのまま卵をすべらせるようにしてフライパンの端に寄せ、器の上に返してキッチンペーパーで形を整えます。
- ⑥ 大根の皮をむいてすりおろし、ザルにあげて水気を切り、⑤の上ののせて②の青ねぎを散らします。ぽん酢しょうゆをかけていただきます。

