

# Healthy Mouth 健口 ヘルシーマウス



5月

鯉は元気の  
象徴!

2018年5月1日発行 デンタルサポート株式会社  
～鯉のぼり～

## 端午の節句

端午の節句といえば、鯉のぼりを飾る習慣があります。家の中に飾る五月人形を「内飾り」、外に飾る鯉のぼりを「外飾り」と呼びますが、それぞれに違った意味があります。

内飾りは、男の子を病気や災厄から守るもの、外飾りは、男の子が生まれたことを神様に知らせ、無病息災（病気をすることなく、健康で元気に暮らすこと）を祈るものです。

住宅事情により「♪屋根より高い♪」鯉のぼりを飾れる家庭が少なくなっていますが、お子さんの健やかな成長を願う気持ちは今も昔も変わりません。

<参照 <http://www.yoshitoku.co.jp/> 吉徳大光ホームページ>

## 鯉の口

元気に大空を泳ぐ鯉のぼりは、丸々と太っていますね。鯉のぼりには歯がありませんが、本物の鯉には喉のあたりに「咽頭歯(いんとうし)」という歯があり、とても強く、タニシの殻なども割ることが出来ます。

鯉のぼりは、お腹いっぱい空気を入れて元気になりますが、私たちはそういうわけにはいきません。「からだの健康はお口の健康から」ともいわれています。歯やあごが弱くなってくると、からだに十分な栄養が摂りこめなくなり、痩せて筋肉も減ってしまいます。

日頃からよく噛んで元気な歯やあご作りを心がけましょう。

レシピ

## Let's 脳トシ!

□に同じ漢字を入れて四字熟語を完成しましょう

例) □由□在  
答) 「自」 自由自在

問題

- ① □人□色  
② □味□臭  
③ □真□銘

## 「ブリの照り焼き」の材料(2人分)

縁起の良い出世魚のブリを食べることで子どもの出世を願いましょう。ブリには良質なたんぱく質が多く含まれていますので口の機能を維持する筋肉を保つためにもおすすめです。

【材料】

ブリ…2切れ

【たれ】

トマトケチャップ…大さじ1

中濃ソース…大さじ1

酒…小さじ2

ハチミツ…小さじ2 (砂糖でも可)

【ポイント】

・ブリは焼く前日から漬けておくことで味がよく染み込みます。

【作り方】

たれを合わせ、ブリを漬け込みます。(約15分)

漬け込んだブリをグリルで焼きます。(上・下弱火 8分程)

残ったたれをハケもしくはスプーンの裏でぬりながら焼きます。