

Healthy Mouth 健口 ヘルシーマウス



11月

口腔ケアで
免疫力向上!

2018年11月1日発行 デンタルサポート株式会社
～からだの健康はお口の健康から!～



もみじの天ぷら

秋が深まるとともに、山が赤や黄色に染まり出します。山を赤く染めるのに一役かっている「もみじ」。もみじには免疫力を高めるポリフェノールがたくさん含まれています。でも、大量のもみじって食べられそうにありませんよね。気軽に摂れそうな、もみじエキスというものもありますよ。歯周病やインフルエンザは、免疫力が低下するとかかりやすくなります。口腔ケアでの予防と合わせて、ポリフェノールを摂って免疫力アップ! もいいかもしれませんね。ところで、「もみじの天ぷら」をご存知ですか? もみじの葉を揚げた、かりんとうのようなおいしいお菓子。やっぱり、花より団子です(笑)

早め早めの・・・

少し気が早いと思われるかもしれませんが、そろそろ冬支度の時期ですね。健康面では、インフルエンザの対策を始める時期です。小児や免疫力が低下している高齢者にとっては重症化しやすい疾患です。手洗い、うがい、予防接種が基本対策としてよく知られていますが、実は口腔ケアでかなりの予防効果が期待できるのです。口は、食べ物が入る窓口であると同時に、病原体がからだに入る入り口です。特にインフルエンザウイルスは喉や気管の粘膜で増殖し、口腔内細菌と関係が深いので口の中を清潔に保つことが大切です。早期発見、早期治療といいますが、早期予防をおすすめします。インフルエンザ予防のために、うがい、手洗いに加えて、歯みがきや舌の清掃を忘れずに!

Let's 脳トレ!

○に文字を入れて、
2文字しりとりを完成
させましょう!
(お尻の2文字と頭の2文字
は同じですよ!)

くりご○○ ←
→○○ぶん
→○○か○○
→さいばん○○
→○○らんしゃ
→○○○○

り>C*7←*779974
←7477117←177475
←75771←771211> 景

レシピ

「もみじの天ぷら」

実際はもみじの葉の塩漬けを使用して作るもみじの天ぷら。

もみじの代わりにさつま芋で・・・

少しでも、季節を感じていただければと思います。

**ポイントは・・・3, 4で
しっかり水分を飛ばすこと!**

【材料】

A 揚げ衣
天ぷら粉 約40g
薄力粉 約60g
ベーキングパウダーひとつまみ
ざらめ(中ざらめ) 50g
水 80cc
いりごま お好きなだけ

B 具材
さつま芋 小3個

【作り方】

- 1 芋は皮のついたまま、できるだけ薄くスライサーでスライス。あく抜きをし水気をしっかり切る。
- 2 Aの揚げ衣はミキサーにかけてざらめを砕き、いりごまを混ぜる。
- 3 1のスライスした芋に衣を付けて、水分が飛ぶまで、ゆっくりじっくりと揚げる。(温度170度くらい)
- 4 芋でお鍋を叩くとコンコンというくらいまで、水分を飛ばすまでできあがり。

引用 <https://cookpad.com/recipe/2920001>

なるー良い歯に

訪問歯科診療のお問い合わせは ☎ 0120-76-4182