

# Healthy Mouth 健口 ヘルシーマウス



12月

リンゴで  
むし歯予防!

2018年12月1日発行 デンタルサポート株式会社  
～メリークリスマス!～



## クリスマスツリー

クリスマスツリーの飾りにはいろいろな由来があります。てっぺんの星(トップスター)はキリストの降誕を知らせ、賢者たちを導いたといわれます。赤色や金色のボールは、知恵の実(善悪の知識の木の実)といわれるりんごがモチーフです。知恵の実はエデンの園にあり、神に背いてアダムとイブが食べた実として有名ですよ。りんごは、風邪や口臭予防、整腸作用が期待できます。また、噛みごたえがあるので、唾液が出やすく、むし歯予防効果もあります。今が旬のりんごは朝食食べるのを勧めます。でも・・・アダムとイブが食べたのは、りんごではなく、イチジクだという説もあるんですよ～。

## クリスマス

クリスマスといえばサンタクロース。「赤鼻のトナカイ」はサンタクロースのパートナーとして有名ですよ。ただ、実際のトナカイの鼻は赤くありません。オランダとノルウェーの研究チームがトナカイの鼻を調べたところ、「毛細血管が多く赤血球が鼻に豊富に存在している」という理由からトナカイの鼻が赤いといわれているそうです。でも、やっぱり♪暗い夜道はピカピカのおまへの鼻が役に立つのさ～♪とトナカイがサンタクロースをガイドするイメージですね。

サンタクロース村のあるフィンランドの健康法で有名なのはサウナとキシリトールです。歯みがきや正しい食生活習慣、定期検診に加え、キシリトール入りのガムや飴も、むし歯予防効果が認められていますので、試してみてください。

## Let's 脳トレ!

県名がバラバラになっています。何県か当ててください。

例)ム 人 口 山→仙台

- ①川ノ日本
- ②奇長山
- ③羊馬君
- ④加左貝人
- ⑤ノ口木火十

田津⑨

蟹雑⑧

真砂⑦

駒登②

川景① 景

## 「簡単!アップルヨーグルトケーキ」

りんごに含まれるペクチンは整腸作用があり、加熱することからだに吸収されやすくなります。ヨーグルトも入って、甘酸っぱくてヘルシー! 簡単なので、おやつにいかが?

【材料】26cmのフライパン1個分

- 卵・・・2個
- 砂糖・・・80g
- サラダ油・・・50cc
- プレーンヨーグルト・・・50g
- ホットケーキミックス・・・100g
- りんご・・・1個

### 【作り方】

- ①りんごは半量を薄くスライスしクッキングシートを敷いたフライパンに放射線状に並べ、残りは皮をむいて小さい角切りにする。
- ②卵に砂糖を加え泡だて器で混ぜる。
- ③②にサラダ油、ヨーグルト、角切りりんごを入れて混ぜ、ホットケーキミックスを入れて混ぜる。
- ④フライパンを中火にかけ、スライスりんごの上に③を流し入れる。弱火にして10分程焼く。
- ⑤クッキングシートを上に乗せひっくり返してシートのまま裏面も2～3分焼く。竹串などをさして、何もついてこなければ完成。

レシピ

なるー良い歯に

訪問歯科診療のお問い合わせは ☎ 0120-76-4182