

# 給食だより

第66号

2018年6月

## きくらげ



キクラゲって漢字でどう書くかご存知ですか。「木耳」と書きます。キクラゲは、キクラゲ科キクラゲ属のきのこです。乾燥したものを水で戻してお料理に使いますが、ふっくらと水を含むと10倍程度の重量になり、丁度耳のように見えます。

キクラゲの旬は、6月から9月です。しかし、国産品は少なく輸入品がほとんどです。通年で出回っているようです。

種類は、主にアラキクラゲ、キクラゲ、シロキクラゲがあります。

### 【栄養素の特徴】

他のきのこの特徴と同様にビタミンD、食物繊維が豊富です。特に、キクラゲとシロキクラゲのビタミンDはアラキクラゲの6倍、14倍です。

ビタミンDは、カルシウムと一緒に摂取できると吸収を高めて骨を丈夫にする働きがあります。干しいたけや魚介類にも多いビタミンDですが、常用量(1回の食事)ではキクラゲは他の食材より多くとれます。キクラゲ3gが目分量(食事摂取基準)の2倍以上になります。この量は摂り過ぎになる心配はありません。

食物繊維は、乾燥した食品の中では最も多く含まれます。アラキクラゲとシロキクラゲは、便を形成するのに必要な不溶性食物繊維と、水分を吸収して膨らませる水溶性食物繊維のどちらも摂れます。

### 【食べ方】

①キクラゲの方面を洗ったつぷりの水に6時間、あるいは早く戻したい場合はぬるま湯に15~30分位浸けます。(浸水は6時間以内)

②生では食べられないので、必ずさつと茹でてから料理に使います。

### 【レシピ】ナムル 4人分

キクラゲを野菜と和えたり炒めたりすると、コリッとした歯ごたえを楽しめます。

①きゅうり2本、人参1/4本、乾燥キクラゲ10gを準備します。

②乾燥キクラゲはぬるま湯に15分浸け、きゅうり、人参とともにせん切りにし、キクラゲと人参はサッと茹でます。

③ボールに豆板醤小さじ1/2、オイスターソース大さじ2、ごま油大さじ1を混ぜ合わせ、②を加えて和えた後に器に盛ります。お好みでごまを振ります。

## 歯の健康を守ろう

6月4日-10日は【歯と口の健康習慣】です。

この機会に歯の健康管理を見直し、むし歯や歯周病の予防に努めましょう。

### 歯周病の全身への影響



近年、歯周病および歯周病原菌が**冠動脈系心疾患・糖尿病・誤嚥性肺炎・低体重児出産や早産・骨粗鬆症**など様々な疾患と関係があることが分かってきました。

### 歯を丈夫にするためには食生活も大切



#### 1. 歯を作るために必要な栄養素

栄養素	はたらき	多い食品
カルシウム	歯の原料となる	乳製品、小魚、大豆製品、干しえび、水菜、ひじきなど
たんぱく質	歯の土台を作る カルシウムの吸収を高める	魚介類、肉類、卵、大豆製品、乳製品など
マグネシウム	カルシウムの吸収を高める	大豆製品、ナッツ類、玄米、バナナ、ひじきなど
ビタミンD	歯の石灰化を促進する カルシウムの吸収を高める	きのこ、魚介類など
ビタミンA	エナメル質を作る	卵、レバー、緑黄色野菜など
ビタミンC	象牙質を作る 健康な歯茎を作る	野菜類、芋類、果物など

#### 2. 口内の酸性化を抑える

[酸性]という酸っぱい物はダメ?と思う方もいるかも知れませんが、むしろ逆で梅干や酢の物など酢っぱい味のものは唾液をたくさん分泌し、間接的に口の中を清潔に保つことを助け、酸性化を抑えます。

また、繊維質の多い野菜などは良く噛む事で唾液の分泌を促し歯垢を付きにくくする効果が期待できます。

#### 3. 適度に硬いものを食べる

食間が適度に硬いもの(野菜、きのこ、豆、玄米など)は歯や顎の骨を鍛えます。

#### 4. 甘いお菓子はほどほどに

虫歯菌は糖分を分解して酸を作り出します。なので口寂しい時はむし歯予防に効果のあるキシリトールのガムはいかがでしょうか。