



第78号
2019年6月

給食だより

お口の健康



6月(む)4日(し)は、むしにちなんで虫歯予防デーになっており、6月10日までを「歯と口の健康週間」といいます。

お口の健康は、歯だけでなく歯ぐきや噛む力とも関係します。

唾液には、口の中を潤して傷がつかないようにしてくれているだけでなく、リゾチームという抗菌作用をもった酵素や菌を集める働きがあるムチンが含まれます。さらに、食事をすると口の中が酸性に傾き歯の成分が溶け出しやすくなりますが、表面を覆うことで歯を守ります。

「歯周病」では、唾液の分泌低下や歯垢・歯石の付着などが増えることにより、雑菌が繁殖して歯ぐきに炎症が起きて膿が溜まる状態になります。

では、歯垢・歯石は何が原因で増えるのでしょうか。歯垢は、口の中の細菌が糖분을栄養源にして増え、ねばねばした物質を作り出して歯に付着したものです。つまり、細菌の塊です。歯石は、歯垢が硬くなったもので歯を磨くだけでは取り除けないそうです。

歯周病や歯垢を予防するための食事では、まず、糖分の多い食事や甘いものをとり過ぎないことです。また、主食、主菜、副菜が揃ったバランスのよい食事をして、全身状態を整えることが歯ぐきを良好に保つことに繋がります。特に、肉、魚、卵、豆類、乳製品などのたんぱく質源は、ビタミンB群も豊富に含み、お口の健康には欠かせない食材です。

最後に、オーラル・フレイルといって歯と口の虚弱というのがあるそうです。以前にお話しました、体重・筋肉量・活動量の低下などをさすフレイル(虚弱)が、お口にも影響するのですね。食事を見直して予防しましょう。そして、定期的に歯を診察して、正しい歯磨きかどうかを確認したり、早めの治療を受けてもらうのも良いですね。



レタス



食卓でも外食でも定番の「レタス」に着目してみようと思います。

レタスは日常的によく食べる野菜というイメージも強いと思います。また「食物繊維がレタス〇〇個分」という表記を見たことがある方は多いのではないのでしょうか？こういった表記からもわかるようにとても身近な野菜といえるでしょう。

日本では通年にわたり流通している野菜ですが、原産地のヨーロッパでは春の終わりから初夏が旬です。日本でも多くの産地が春から初夏と秋の涼しい時期が収穫期で、真夏には長野などの高冷地、寒い時期は比較的南の温かい地域からの出荷が多く、寒い・暑い両方に強くない作物です。

★種類

レタスはキク科の植物で、和名では「チシャ」といいます。

一般的なレタスは玉レタスで、キャベツの様に丸く葉を巻くことから結球型と言われます。サニーレタスのような巻かない物を非結球レタスといい、そのほかロメインレタスのような肉厚のものや、さらには山クラゲも実は莖レタスとも呼ばれレタスの一種に数えられています。

★選び方

玉レタスは芯が大きすぎず白く、巻きが柔らかい物で、ずっしり重くない物が苦味が少なく食感も柔らかくおいしいとされています。みずみずしくハリとツヤのある物が新鮮というのは他の野菜同様といえるでしょう。芯の高さのある物は伸びすぎでかたく苦味が強くなるため生でサラダにする場合は避けた方が良いでしょう。

サニーやリーフレタス等の結球しないものは葉先の色が濃く、濃淡が鮮やかでみずみずしい物がよく、玉レタス同様重い物より軽い物の方が鮮度がいいといわれています。

★レタスの栄養

レタス(玉レタス)は100gあたりの栄養素は特別多い物はないのが事実ですが、日頃の食事に活用しやすく、その点ではビタミンや食物繊維の補給になるといえます。また、サニーレタスやサラダ菜はβカロテンが豊富で緑黄色野菜にも分類される含有量です。βカロテンはビタミンAの前駆体で皮膚や粘膜、目の健康に必要な栄養素で、抗酸化力があります。水に溶けにくく油に溶けやすいため、油を使った料理の方が効率よく摂取できます。

★保存方法

鮮度が落ちると苦味が強くなるためなるべく早く食べるのが一番です。

保存するときは切らずに丸のまま、乾燥しないようビニール等で包み冷蔵庫の野菜室に入れるのが比較的長持ちさせられます。芯を抜いて濡らしたキッチンペーパーを詰める方法も手間ですが鮮度を保ち乾燥を防ぐにはいい方法です。

保存性を考えると、たくさん使わないときは周りから剥がして使う方がいいでしょう。