



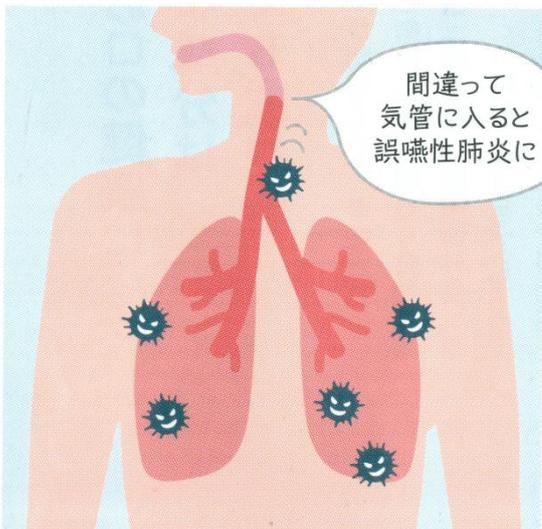
歯っぴ〜ワクワクレター



発行/ 医療法人 西村歯科
TEL 072-239-1518

〒599-8241 堺市中区福田868-1
ホームページ 中区 西村歯科 で検索

口腔ケアの不備が肺炎リスクを高めることも



みなさんは「誤嚥^{ごえん}」という言葉を知っていますか？
食べ物や唾液が本来送られるはずの食道ではなく、誤って気管に入ってしまう現象で、中高年の方に多くみられる傾向があります。

この誤嚥が起きた際、お口の中が不潔だと、たくさんの口腔内細菌が肺にまで達してしまい、「誤嚥性肺炎」を引き起こしてしまうことがあります。

また、歯周病菌や歯ぐきの炎症によってできた炎症性物質が血流に乗って全身を駆け巡ることで、体のあちこちに炎症を起こします。その結果、体の免疫機能を乱し、ウイルス感染による炎症が進みやすくなる場合もあるので注意が必要です。

かんぶつ
乾物で

ヘルシーレシピ

今回の乾物：ぼう
棒だら



棒だら煮

材料(2人分)

- 棒だら (乾燥/ぶつ切り) … 150g
- ざらめ (なければ砂糖) … 40g
- 酒 … 50cc
- 昆布 (5cm×10cm) … 1枚
- 濃口しょうゆ … 50cc



One Point

地域によってはおせち料理の一品でもある郷土料理です。海産物の流通や長期保存ができなかった時代、棒だらのような魚の乾物は貴重なたんぱく質源でした。下準備に時間はかかりますが、ずっと手がかかるわけではないので意外と手間は少なめです。作り置きにもおすすめです。

栄養価
(1人分)

エネルギー … 186kcal
塩分 … 3.8g
たんぱく質 … 28.8g

作り方

- ① 棒だらはかぶるくらいの水に浸け、冷蔵庫で2～3日おく（1日1回水を換える）。
- ② ①を軽く洗って鍋に入れ、たっぷりの水を加えて中火にかけて、アクを除きながら30分ほど煮る。
- ③ ②の湯を捨て、aとひとひたの水を加えて中火にかける。煮汁が半分くらいになったら濃口しょうゆを加え、汁気が少なくなるまで煮て皿に盛る。

