

# 2

# 月

## 栄養科だより



暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。  
体調管理に気を付けていきましょう。

令和6年2月1日  
第366号 栄養科

### 1月の行事食紹介



お正月の三が日は患者様の健康を祈り  
「おせち料理」を提供しました。  
新年を祝う華やかなお膳は大好評でした！

1月9日には、「成人の日祝い膳」を提供しました。  
ふっくら小豆入りのお赤飯に、患者様からたくさんの  
お褒めの言葉と笑顔をいただきました！



### ~今月は「歯の健康」について学んでいきましょう！~

歯の本数が減ってしまうと、食生活やコミュニケーションや運動能力にも影響が及んだり、身体にも様々な悪影響があらわれます。歯をより多く残し、お口の健康を保つことが重要になります。このことから、80歳まで20本の歯を残す『8020 ハチマルニイマル』運動が提唱されています。



#### 歯の健康を守る食品とはたらき

##### カルシウム

- ・歯の表面の硬いエナメル質をつくる
- ・魚介類、海藻類、乳製品に多く含まれる



##### ビタミンD

- ・カルシウムと一緒に摂ることで吸収を促進し骨まで運んでくれる
- ・魚類、きのこ類に多く含まれる



適度に日光を浴びることで  
ビタミンDの産生を促してくれます！

##### ビタミンA

- ・歯の表面を覆うエナメル質を強くする
- ・緑黄色野菜、うなぎ、レバー等に多く含まれる



##### ビタミンC

- ・歯の主成分の象牙質を強くする
- ・野菜、果物に多く含まれる



##### 食物繊維

- ・何度も噛むことで歯の表面についた汚れをこすり取ってくれ、唾液がたくさん出ることでお口の細菌を洗い流してくれる
- ・野菜、海藻類、きのこ類に多く含まれる



食後の歯磨きも  
忘れずに！