

お口は食事の登竜門

～お口にやさしい3ヶ条～

☆毎日のやさしい歯磨きで、お口きれい!! (担当：歯科衛生士)

- ・歯フロシの持ち方(鉛筆をもつイメージで持ちましょう)
- ・歯フロシの当て方(歯と歯ぐきの境目に当てましょう)
- ・歯フロシの動かし方(横に細かく動かしましょう)



☆刺激になるものをさけましょう(酸味や刺激物、症状により塩・しょう油も)

☆刺激になるものをさけましょう②(固いもの→やわらかい食材で)

☆むし魚のソースかけ

《材料》

魚(何でも可)	1切
料理酒	適量
塩	少々(刺激になればなしで)
マヨネーズ	大さじ1
ゆで卵	1/4個
パセリ	少々(みじん切り)

《作り方》

- ①魚は塩、酒をふり、蒸す(レンジで蒸してもOK)
- ②卵をゆでる
- ③ゆで卵、パセリをマヨネーズであえる
- ④蒸した魚にソースをかけて出来上がり

《ひとことメモ》

- ・魚はあたたかなくても、冷やしてもおいしい
- ・魚以外に鶏肉でもアレンジできます
- ・ソースににんじんのみじん切りを入れると色もきれい!



☆スイートポテト&アップル

《材料》

さつまいも	1/2本(小さめ)
りんご	1/4個
さとう	小さじ1/2



《作り方》

- ①さつまいも、りんごは皮をおき水にさらす
- ②鍋に①を入れ、さとうを入れて煮る
- ③やわらかくなったら、できあがり

《ひとことメモ》

- ・りんごも少し酸味がありますが、加熱すると酸味が緩和されます
- ・できあがったものをつぶしてマッシュ状にするとのごとく、食べやすいです



☆和風ポトフ

《材料》

はんぺん	1/2枚
厚揚げ	1/3枚
大根	5cm長さ(筒切り)
じゃがいも	1個
にんじん	3cm長さ(乱切り)
コンソメ	1/4個
しょうゆ	小さじ1/2



《作り方》

- ①大根、じゃがいも、にんじんの皮をおく材料を食べやすい大きさに切る
- ②大根は軽く下ゆで(レンジで蒸してもOK)
- ③鍋に水、コンソメ、しょうゆで味付けをして食べやすい大きさに切った材料を入れる
- ④やわらかくなったら、できあがり

《ひとことメモ》

- ・キャベツや玉ねぎ、ウィンナー、卵でもおいしい。
- ・冷蔵庫にあるものを上手に利用しましょう!
- ・トマトやパスタを入れるとイタリアン

【おまけのひとこと】

- ・まずは痛みの原因になるものをさけましょう(香辛料、柑橘類、酢、塩やしょうゆ)(固いもの、パサパサしたもの など)
- ・薄味、または味なしの方が食べやすいときは思い切って、だしの旨みをいかすのもポイント
- ・アクセントに、味噌・マヨネーズを利用
- ・水分の多いものが、口の中の停滞時間が短くなるので、食べやすいです
- ・牛乳は比較的刺激にならず、オススメ! タンパク質、カルシウム豊富な1品です



～ぜひ、皆様のご家庭でもお試しく下さい～

四国がんセンター 栄養管理室
歯科衛生士