



# え〜くちだより

【いつまでも美味しく、楽しく食べて栄養満点】



## 豆まきには欠かせない【大豆】



節分に豆をまくのは、米と同じエネルギー源で霊力を持つとされる豆をまくことで病や災いを祓い、更にその豆を食べることで力をいただけると考えられたからです。魔目つまり魔の目に豆をぶつけ、「魔を滅する」のころ合わせともいわれています。

大豆は「畑の肉」と言われているとおり、肉に匹敵するほど豊富なたんぱく質を含みます。大豆のたんぱく質は肉に含まれているたんぱく質と比べると低カロリーで、歯を構成するのに必要なカルシウム、マグネシウムも含まれます。

### 大豆に含まれる栄養素

#### レシチン

肌や内臓、脳や神経など、体のあらゆる細胞膜に働きかけ細胞を正常に保ちます。

#### サポニン

コレステロールを除去するなどの効果があり、血管内でできる血栓を抑える作用があります。

#### イソフラボン

美肌効果や血行促進、骨粗鬆症予防などに効果があるといわれています。

### ポークビーンズ

【材料：2人分】

豚こま切れ肉	100g
ベーコン	4枚
大豆（水煮）	80g
じゃがいも	1個
玉ねぎ	1/2個
しめじ	100g
にんにく	1かけ
サラダ油	大さじ1/2
☆調味料	
カットトマト	200g
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
ケッチャップ	大さじ2
コンソメ	小さじ1
水	100cc

【作り方】

- ①じゃがいも：2cm角に切り、水にさらします。  
玉ねぎ、にんにく：薄切りにします。  
豚肉：食べやすい大きさに切ります。  
ベーコン：1cm幅に切ります。
- ②鍋にサラダ油、にんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったら豚肉、ベーコンを加えて肉の色が変わるまで中火で炒めます。
- ③②にじゃがいも、玉ねぎ、しめじ、大豆を加え、油が馴染むまで炒めます。
- ④☆を加えてさっと混ぜ、煮立ったらふたをして、じゃがいもがやわらかくなるまで弱火で8分程煮ます。
- ⑤じゃがいもがやわらかくなったら、完成です。



## 災害時の歯磨き

災害時の避難生活によって口の中が清潔に保つことが出来ないでいると、むし歯や歯周病の悪化が起こり、そこにストレスによる抵抗力の低下などから命にかかわる危険に繋がってしまうことがあります。

### ☆被災地で歯ブラシがない場合の対処方法

- ・食後に30ml程度のお水やお茶でしっかりうがいをする。
- ・ハンカチなどを指に巻いて歯をぬぐう。
- ・あぼの付け根＝耳の真下部分をマッサージして唾液の分泌を促す。



避難袋に歯ブラシ、コップ、歯間ブラシ、うがい用薬液、入れ歯の洗浄液やケースも一緒に入れておきましょう！

医療法人社団健昌会 在宅療養支援歯科診療所 なかたに歯科クリニック訪問部

Tel:078-599-6440 Fax:078-599-6443 (9時～18時)