

# しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

6月4～10日は

## 「歯と口の健康週間」です



昨年、厚生労働省から発表された日本人の寿命は、男性 81.05 歳、女性 87.09 歳。それに対し、日本人の歯の平均寿命は、約 50～65 年とも言われており、自分の歯で食事をするすることができない期間があることがわかります。



健康な歯を作る為には、栄養バランスのとれた食事も大切です。今回は、年齢を重ねても美味しい食事を楽しめるよう、歯に  
関係する栄養素を紹介します。

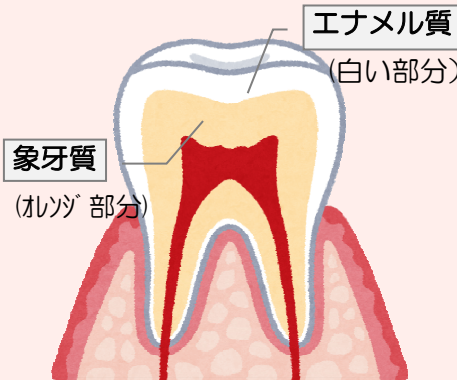
### たんぱく質

歯や歯茎の基礎を作る  
カルシウムの吸収を助ける  
肉、魚、卵、大豆、牛乳、  
乳製品

### ビタミンA

エナメル質を強化する  
ほうれん草、南瓜、人参、  
レバー、うなぎなど

緑黄色野菜に含まれるビタミンAは  
油脂と一緒に摂ると吸収率が高まり  
ます。(炒める、ドレッシングなど)



### ビタミンC

象牙質を作り、強くする  
ブロッコリー、小松菜、ピー  
マン、じゃがいも、いちご、  
みかん、キウイ、レモンなど

### カルシウム

エナメル質を作る  
歯の成分の修復をサポート  
魚介類、牛乳、ヨーグルト、  
チーズ、ひじきなど

インスタント食品や加工品などの  
リンが多い食品は、カルシウムの吸  
収を阻害します。

### ビタミンD

カルシウムの吸収を助ける  
鮭、さんま、アジ、イワシ、  
干し椎茸、しめじなど

上記の栄養素を摂るだけでは、健康な歯を保つことはできません。歯の寿命をできるだけ長くするには、歯が悪くなってから歯科受診をするのではなく、定期的な健診やクリーニング、自宅での正しいセルフケアを心がけましょう。

しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。興味のある方は、ぜひ見学にお越しください。

食事のことなどでお困りのことなどございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設 しおさい 管理栄養士 宮子佳奈 中野悦子

大分県津久見市大字長目 2715 番地の 5 連絡先 85-0539