

食生活改善推進員の健康料理 No.193
ズッキーニのジョン



ズッキーニは、免疫力を高める効果のあるビタミンCやβ-カロテンが豊富です。またβ-カロテンは油に溶けやすい栄養素なので、油と一緒に摂ると吸収率が高まります。少ない材料で手軽に作れるので、ぜひお試しください。

今月の食改さん



食生活改善推進員五中地区支部の皆さん



材 料 (2人分)

ズッキーニ	1本	A	しょうゆ	大さじ1/2
卵	1個		すりおろしにんにく	小さじ1/4
ごま油	大さじ1		豆板醤	小さじ1/4
			酢	小さじ1/2
			白いりごま	少々

作 り 方

- ①ボウルにAを入れて、混ぜてタレを作る。
- ②ズッキーニを6～7mmの輪切りにする。
- ③溶いた卵にズッキーニをくぐらせる。
- ④フライパンでごま油を熱し、中火で両面をこんがり焼く。

1人分の栄養

エネルギー	109kcal	ビタミンC	15mg
たんぱく質	4.6g	βカロテン	242μg
脂質	8.9g	食物繊維	1.1g
カルシウム	37mg	食塩相当量	0.9g

健康教室



歯ぎしりについて

土浦市歯科医師会
福島 隆史 先生(福島歯科医院)

「歯ぎしり」と聞くと、周りで寝ている人が迷惑するだけと考えるかもしれませんが、実際は、本人に次に示すようなさまざまな症状が起こります。

- ・歯の周りに炎症がおこり、噛むと痛い
- ・歯の根元や噛む面がすり減り、歯がしみる
- ・歯に亀裂が入り、神経症状がでて歯が痛い
- ・あごが痛む(顎関節症のおそれがある)
- ・大きな力がかわり、歯が割れる
- ・歯を支える骨に負担がかかり、歯茎がやせる
- ・側頭筋が緊張し、偏頭痛がおこる
- ・奥歯に負担がかかり、奥歯の金属がはずれる

歯ぎしりの原因として考えられているのは、心理的ストレスです。引っ越しや転職などの環

境の変化や、仕事や子育てなどのさまざまなストレスが原因となります。

治療法は、ストレスと上手に付き合っていくことです。自分の時間や趣味を大切にしてみてもいいでしょうか。また日頃から上の歯と下の歯を合わせないように意識し、寝る前にも意識することも効果的です。さらに、睡眠が重要なので、仰向けで寝たり、枕を変えてみるのもいいかもしれません。就寝の2時間前から、テレビやスマホの画面を見ないことも有効です。

以上のようなことを試しても効果が出ない場合、マウスピースを作成して就寝時に使用する方法があります。気になる場合は、歯科医院で相談してください。