

旬の ごちそう



【白菜のミルフィーユ】

●材料(分量:6人分)

白菜……………小1個	塩……………少々
玉ネギ……………1個	コショウ……………少々
ベーコン……………1パック(12枚)	ソース……………少々
サラダ油……………大さじ2	豆乳……………2カップ
スープ……………大さじ2	小麦粉……………大さじ2
水……………3/4カップ	マーガリン……………大さじ1
固形スープのもと……………1/2個	

●作り方

- ①白菜は葉を1枚ずつはがし、洗い、玉ネギは薄い輪切りにし、ベーコンは3cm幅に切る。
- ②フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、玉ネギを入れて少々茶色に色づくまでいため取り出す。残りのサラダ油を足し、ベーコンを入れて弱火でいためる。
- ③なべに白菜・玉ネギ・ベーコン・白菜・玉ネギ・ベーコンの順に重ねて入れ(塩・コショウを軽く振りながら重ねる)スープを1/2量注ぎ、きちっとふたをして中火で蒸し煮にする。
- ④ソースを作る。別のなべを火にかけマーガリンを溶かして小麦粉をいため、豆乳を少しずつ入れる。
- ⑤白菜がしんなりしたら残りのスープと④のソースを加え柔らかくなるまで煮る。



市栄養委員長
岸 花子さん(長船町福岡)
塩漬けにすれば整腸効果がアップ。
ビタミンC補給源としても最適の白菜を紹介します。

デンタルコラム



かむこと 一口は第2の心臓

口は全身の入り口です。いわゆる門番の役目を果たしています。

口は消化器官・呼吸器官・発音器官として重要な役割を果たしています。さらに、第2の心臓として血液のポンプ作用があることをご存知でしょうか？

東京都老人医療センターの研究では、健康な成人(30歳と60歳で試験)にガムをかんでもらって、かんでいるときと何もしていないときの、脳の循環する血量を計った結果、年齢に関係なくかむこと

で脳の循環血量が増加していました。口でかむことには、脳の血の巡りをよくして活性化する効果(血液のポンプ作用)があるといえます。

ところが、歯が少なくなり、かむ力が衰えてくると自立して日常生活をおくれる人の割合がぐっと減ってきます。また、健康状態にも大きな差が出てくることも多くの研究で分かっています。歯科医師会の調査では、歯が健康でない人は、いろいろなところに悪影響があり、全身の健康状態が悪化すると報告されています。

今、しっかりとめなれない子どもが増えています。時間をかけて食事することが少なくなりファーストフードが増えて柔らかい食事が主流になってきた影響で、顎が小さくなってきた不正咬合の子どもの割合が多くなっています。かみ合わせが悪いと、肩こりや腰痛など身体面だけでなく、イライラする、憂うつになる、元気が出ない、集中力が低下するなどいろいろな心の症状も生じてキレイやすくなっています。かみ合わせを

よくすることで、よい刺激が脳を活性化し、自律神経や内分泌にもよい影響を与えて、活力や免疫力、自然治癒能力を高めることが可能になります。

このようなことから、第2の心臓ともいえる噛む機能をできるだけ損なわないように、年をとっても20本以上の歯を残すように心がけましょう。そのためには、日ごろの口の手入れは欠かせません。皆さんは、この重要な口の手入れは万全でしょうか？

岡山県歯科医師会瀬戸内支部

■生活習慣を改善しましょう

年末年始は忘年会、新年会、そして普段離れて過ごす家族が集まり、だんらんのひとときを楽しめる時ですが、普段よりついつい胃も酷使されがちです。そんな時こそ、いっそ胃をいたわってやりたいものです。

胃や腸の不調を訴える人はそうでなくても多く、日本の国民病と呼ぶ人もいられるほどです。

一口に「不調」といってもいろいろです。胃がもたれる、むかつく、痛む、何となく気になるというものから、はつきり病気として区分けしなければならぬ胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃ガン：などに至るまで、実にさまざまな病状、病気があります。

このうち症状の進んだ炎症、潰瘍、そしてガンは専門家である医師に任せないといけません。誤った生活、例えば二日酔い、タバコの吸い過ぎ、ストレス、ドカ食いムラ食いなどの生活習慣を改めることで、改善できる場合もあるのです。

■工夫次第でストレス追放

胃は非常にデリケートな器官です。このため、精神的緊張や怒り・不安・心配といったストレスは胃にもろに悪影響を及ぼします。

すなわち、人間関係の改善

に努めたり、スポーツや趣味でストレスを発散させる、一種の「開き直り」で心身をたくましく変化させましょう。

■ほどほど、そしてムリなく

心理面とともに重要なのは食生活、つまり食習慣です。まずはここを改めないといけません。腹八分目でゆつくりかみ、食後30分は休みをとりましょう。

アルコールはほどほどに、コーヒーはとくに空腹時に悪影響を及ぼしますので用心！その他、炭酸飲料、タバコ、香辛料、塩分のきついものはすべて感心しません。とはいっても、あれもダメこれもダメと神経質になることはないのです。何事もほどほどでムリなく、これが胃腸を物理的にも精神的にもベターに保つ秘訣といえます。



旬のごちそうのコーナーで紹介している豆乳は、消化もよく胃疾患の人におすすめです。

また、豆乳は女性ホルモンと同じ働きをするイソフラボンが多く含まれているので、とくに更年期、骨粗鬆症の予防にもつながります。

胃のためによい食事を心がけ、気分や発想の転換をして、ストレスをためないことが胃疾患の予防には何より大切です。