

総合健診センターヘルチェックでは、健康に役立つコラムや季節のレシピなどをタイムリーにご紹介しています。みなさまの健康管理にぜひお役立てください。

Theme of this month

マスク生活と口腔内環境

新型コロナウイルス感染予防のため、マスクを着用する生活が日常となりましたが、口腔内に悪影響があることをご存じでしょうか。私達は通常は鼻呼吸をしています、マスクをしていると暑さや息苦しさにより、口呼吸になりがちです。口呼吸になると様々なトラブルが起こりやすくなります。

01 口呼吸のリスク



風邪や感染症にかかりやすい

鼻には細菌やウイルスを体内に取り込まないようにする機能が備わっており、風邪や感染症を予防します。しかし、口呼吸では体内に直接侵入してしまうため感染症のリスクが高まります。



虫歯や歯周病リスクが高くなる

唾液には口腔内の細菌増殖を抑え、汚れを洗い流すなどの自浄作用があります。口呼吸では口腔内が乾燥し、唾液の自浄作用が働かず、汚れが付着しやすくなり、虫歯や歯周病の原因菌も繁殖します。また菌の繁殖により口臭がきつくなることがあります。

02 口腔内トラブルの予防法



鼻呼吸を意識する

無意識のうちに口呼吸になりがちなので、意識的に鼻から息を吸い、鼻から吐き出すようにしましょう。スマートフォンやパソコンを使うときの姿勢は気道の確保が難しく、呼吸がしやすい口呼吸になることも原因のひとつといわれています。長時間使用する時は、目線を上げて使用することが有効です。

姿勢の悪さも原因のひとつ!



よく噛み唾液の分泌を促す

よく噛むことで唾液が分泌されます。食事は定食を選び、副菜は根菜類・きのこ・こんにゃくなど食物繊維が多いものや弾力があるものにとすると、自然と噛む回数が増えます。また、間食で小鱼・ナッツ類・あたりめなどを取り入れることも効果的です。

よく噛んで唾液を増やそう!



マスク着用時は、鼻呼吸を意識し、口腔環境を整えて感染症を予防しましょう。

(管理栄養士：迫田)

管理栄養士の 思いやりレシピ

意外と簡単、しかも“映えるっ!” 真鯛のアクアパッツァ



1人分: エネルギー 289kcal

たんぱく質……21.6g 炭水化物……2.7g
脂質……19.2g 塩分……1.9g

主食

主菜

副菜

今月は、豪華に見えてとても簡単なアクアパッツァをご紹介します。真鯛はたんぱく質が豊富で、しかも低脂肪なのが特徴です。ミニトマトはビタミンが豊富で、たんぱく質の吸収を促進してくれるのもポイントです。また、あさりをプラスすることで旨みが増すだけでなく、摂取しづらいミネラルも同時に摂れます。

材料(2人分)

- 真鯛(下処理済)……………1尾
- 塩……………適量
- コショウ……………適量
- ミニトマト……………10個
- A ブラックオリーブ……………6個
- ニンニク……………1かけ(つぶしたもの)
- 白ワイン……………100cc
- あさり……………100g
- イタリアンパセリ……………適量
- オリーブオイル……………大さじ2

作り方

- ① あしりは砂抜きする。
 - ② ミニトマトは横半分に切る。
 - ③ イタリアンパセリは粗く刻む。
 - ④ 真鯛に塩コショウをする。
 - ⑤ オリーブオイルを熱したフライパンで真鯛の両面をこんがり焼く。
 - ⑥ Aを加えさらによく炒める。
 - ⑦ 白ワインを加え真鯛に火を通す。
 - ⑧ 汁気が足りなければ水を足し、あさりを加えフライパンに蓋をして蒸す。
 - ⑨ 仕上げにイタリアンパセリをふる。
- ※真鯛を裏返すときは、崩れやすいので丁寧に。