



お砂糖を摂りすぎていませんか？

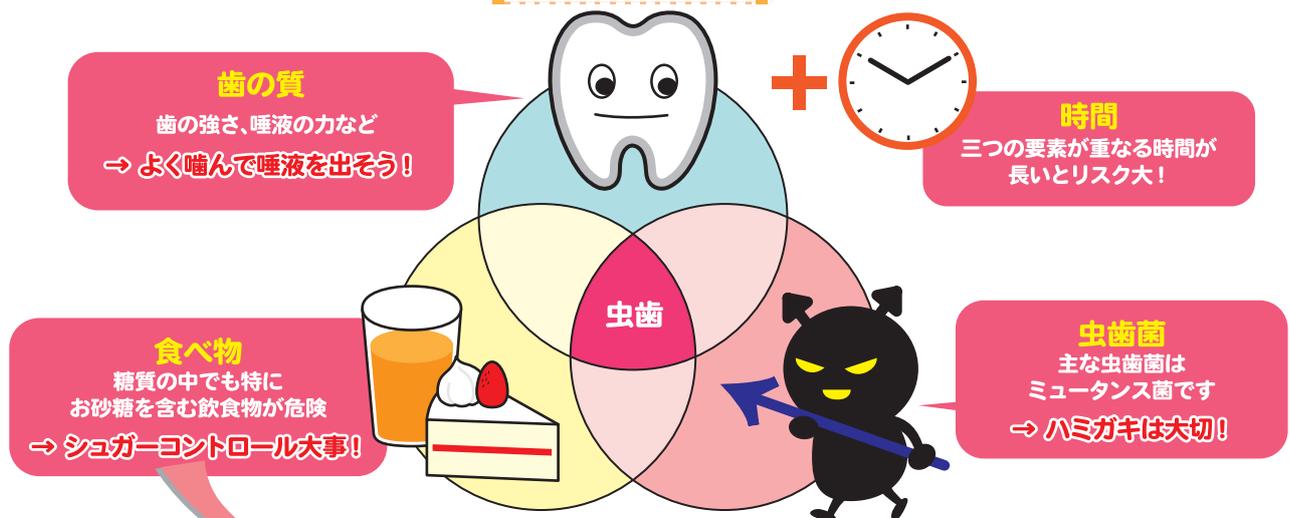
お砂糖の摂取量を意識していますか？摂りすぎてしまうと様々な健康障害をきたす恐れがあります。今回はお砂糖の話の第一弾として、虫歯とお砂糖の関係性についてお伝えしていきます。

虫歯はどうしてできるの？

虫歯のはじまり

お口の中の歯垢(プラーク)の中にある**虫歯菌**が、**食べ物**から栄養をとり糖を分解して酸を作ります。この酸によって歯の表面からミネラル成分(カルシウム・リン)が溶け出します。これが虫歯のはじまりです。また、**歯の質**によって虫歯になりやすいかどうか左右されます。

虫歯の要因



シュガーコントロールとは

“シュガー＝砂糖を摂取しない”という意味ではありません。

こんなことはありませんか・・・

いつもおやつは甘いもの(砂糖が多く使われている菓子類)

料理にたくさんのお砂糖を使う

主食が菓子パンのことがある

ながら食べが多い

意識しないと、ついお砂糖を摂りがちです。
規則正しい食生活を心がけ、おやつの内容や回数・タイミングに気をつけ、
お砂糖とうまく付き合っていきましょう。

砂糖不使用レシピ!



材料 (作りやすい分量)

| | |
|------------------------------------|-----|
| 小麦粉(薄力粉) | 80g |
| 全粒 <small>(なくてもOK、薄力粉をプラス)</small> | 20g |
| 玉ねぎ | 30g |
| 人参 | 20g |
| 塩 | 2g |
| 米油(サラダ油) | 25g |

野菜クラッカー

- 1 玉ねぎと人参はすりおろしておく。
- 2 小麦粉と全粒粉、塩をボウルに入れゴムベラでよく混ぜ合わせる。
- 3 2に米油(サラダ油)を加えて、全体を混ぜてよく馴染ませる。
- 4 玉ねぎと人参を加えて、練りすぎないようにまとめる。
- 5 クッキングシートに生地を伸ばし、スケーパーで切れ目を入れ、フォークで空気穴を開ける。
- 6 170℃に予熱したオーブンで約30分焼いて出来上がり。

*粉チーズを入れたり、胡椒をかけたりアレンジ!



材料 (2人分)

| | |
|-----------|----------|
| 牛切り落とし肉 | 200g |
| 人参 | 1本 |
| 玉ねぎ | 1個 |
| 糸こんにゃく | 1袋(200g) |
| 絹さや(いんげん) | 10枚程度 |
| ごま油 | 大さじ1/2 |
| 濃口醤油 | 大さじ3 |
| みりん | 大さじ2 |
| 酒 | 大さじ2 |
| 水(またはだし汁) | 200g |

*だし汁を使用した場合、醤油を大さじ2と2/3に変更。

お砂糖なしの肉じゃが

- 1 牛肉は食べやすい大きさに切る。じゃがいもにんじんは皮を剥いて乱切りにする。玉ねぎは皮を剥いて2cm幅のくし切りにする。
- 2 糸こんにゃくはアク抜きをし、絹さや(いんげん)は下茹でをしておく。
- 3 鍋にごま油を敷いて肉を炒める。肉の色が変わったら、下処理した野菜を加え、塩を加え炒める。
- 4 玉ねぎがしんなりしたら、みりん、酒、水を加えておとし蓋をし、ジャガイモに火が通るまで弱目の中火で15分程度煮る。
- 5 醤油、糸こんにゃくを加え5分煮る。
- 6 全体に火が通ったら、絹さやを加えて完成。

最後に。。。

今回は、お砂糖のお話第一弾として、虫歯とお砂糖の関係性についてお伝えしました。

4号、5号に渡ってシュガーコントロールをテーマに、おやつ選びのポイント、全身への影響などについて触れていきます。ぜひ、レシピも作ってみてくださいね。

管理栄養士へのご質問もおまちしております。

坂本歯科医院

神奈川県川崎市中原区
小杉町3丁目441
伊達ビル3F

☎044-711-8148