

★ 歯と唾液の関係について

唾液の効果

唾液には、健康に関わるさまざまな働きがあります。

- ①食べ物の消化を助けてくれます
- ②味を感じやすくしてくれます
- ③口の中の汚れを洗い流してくれます
- ④酸を中和して口の中を中性に保ち、むし歯を予防します
- ⑤細菌の繁殖を抑えてくれます
- ⑥再石灰化(歯の表面の修復)によって、むし歯を予防します
- ⑦口の中を清潔で健康に保ってくれます

乳歯の役割



食べ物をかむ 発音を助ける あごの発育を助けて顔の形を整える 永久歯が生えるとき目印になる

乳歯は全部で20本。乳歯が生えることでものを噛むことができるようになり、顔の形も整います。子どもにとっては「自分で食べる力をつける」役割も担っています。

乳歯は、むし歯の進行が早く、この時期のむし歯や歯並びの問題は次に生えてくる永久歯に影響しますので、歯磨きの実践を心がけましょう。

柑橘類の旬

- 夏みかん 柚子 温州みかん すだち かぼす
デコポン(不知火) いよかん

「手作りポン酢」

手作りポン酢レシピ

～材料～

すだち果汁 (他の柑橘類でも可) ……1カップ半

A { しょうゆ ……1/2カップ
みりん ……大さじ2
砂糖 ……大さじ1/2

かつおぶし ……30g

こんぶ ……6cm程

鍋にAを入れひと煮立ちさせ、火を止めて冷ます

保存容器に移し、果汁、かつおぶし、こんぶを入れひと晩おく

寝かせるほど、味がまろやかになる



ゆず



冷凍で香りをしっかりキープする！凍ったまま皮も活用できます

ゆずの香りは飛びやすいので、冷凍保存がおすすめです。皮と果肉を分けて冷凍すると使いやすいです。皮は凍ったまま、使う分だけせん切りにして、おひたしやうどん、お吸い物に。果肉は冷蔵庫解凍してしぼると果汁が出やすくなります。



フリージング de おうちごはん

おいしさも栄養も逃しません！

野菜のだし解凍

※だし解凍は、生のまま、もしくは電子レンジにかけてから冷凍し、めんつゆをかけて解凍するだけ

冷凍小松菜+めんつゆ

材料 (2人分)

小松菜 ……100g

冷凍の仕方

- ①小松菜は4cmのざく切りにして、葉と茎の部分をまんべんなく混ぜる
- ②保存袋に①の小松菜を入れて空気を抜くなるべく薄く平らに広げて冷凍する



小松菜のおひたし

材料 (2人分)

冷凍小松菜 ……全量
めんつゆ(ストレート) ……100ml
かつおぶし ……適量

めんつゆは直接保存袋に入れる。小松菜全体がつかないようにすること

作り方

- ① 冷凍小松菜の保存袋を開け、小松菜を袋の下の方に集め、めんつゆを入れる
- ② 保存袋の空気をしっかり抜いてジッパーを閉じ、小松菜全体がめんつゆにつかるようにして室温で10～20分解凍する (30分以上おく場合は、冷蔵庫に入れる)
- ③ ②を皿に盛り、かつおぶしをかける

冷凍なす+めんつゆ

材料 (2人分)

なす ……2本

冷凍の仕方

- ①なすはがくの部分を切り落とし、水洗いする
- ②水洗いの水が付いたまま①のなすを耐熱皿に並べて全体をおおうようにラップをかける
- ③電子レンジで加熱する (目安：600wで2分30秒)
- ④電子レンジから出しラップをはずして粗熱をとる
- ⑤保存袋に入れ、空気を抜いて冷凍する



焼きなす風とろとろ煮びたし

材料 (2人分)

冷凍なす ……全量
めんつゆ(ストレート) ……50ml
おろししょうが ……小さじ1
かつおぶし ……適量

作り方

- ① 冷凍なすの保存袋のジッパーを少し開けて耐熱皿におき、電子レンジで加熱する (目安：600wで2分30秒) しっかり温める必要はなく、少し冷たい程度でOK
- ② ①の保存袋を開いてめんつゆとおろししょうがを入れる
- ③ ②の保存袋の空気をしっかり抜いてジッパーを閉じ、なす全体がめんつゆにつかるようにして室温で10分解凍する
- ④ ③を皿に盛り、かつおぶしをかける

赤ちゃんの唾液について

歯が生えてくる生後6か月くらいから、よだれ（唾液）が目立つようになります。唾液の分泌量が増える上に、口の周りの筋肉の未発達によって外に流れ出てしまうのが「よだれ」です。月齢が上がり、上手にゴックン出来るようになると「よだれ」が出なくなります。唾液には食べ物を消化するだけでなく、他にも大事な役割があります。

消化を促進する



唾液によって、炭水化物の消化吸収が良くなります

味を認識する



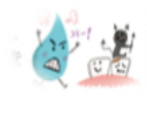
唾液と混ぜることによって、味を認識します

発音をしやすくする



口の中を適度に潤し、口を滑らかに動かすことで発音が楽になります

虫歯予防



食べ物によって酸性になった口の中を中和して、虫歯を予防します

食べ物をまとめる

細くなった食べ物を飲み込みやすくします



抗菌作用

細菌の増殖を抑えて、感染を防ぎます



口の中を掃除する

食事をしていない時も、歯や舌の表面を洗い流しています



粘膜保護

口の中の粘膜を守り、乾燥や傷つきのを防いでいます



フリージング de 離乳食

唾液の分泌量を増やす食べ物として、1番に「酸っぱいもの」を思い浮かべると思いますが、それだけではありません。固いものをしっかり噛むことでも唾液がでますし、昆布や納豆にも唾液の分泌を促進する成分が含まれています。今回は唾液の分泌を促進する食材を使ったレシピを紹介します。

※電子レンジは600Wです。加熱時間は目安です。
※月齢は目安です。
★は各段階の形状に合わせてフリージングしたものです

(6~7か月)

大根の昆布煮

材料

★大根 10g
水 30cc 昆布 1g

作り方

1. 耐熱容器に水と昆布を入れ30分つけておく。
2. 1に大根を入れ、ラップをかけて電子レンジで1分程加熱する。
3. 加熱後昆布を取り出し、器に盛る。



(7~8か月)

切干大根煮

材料

★切干大根 10g ★人参 5g
★いんげん 5g だし汁30cc

作り方

1. 耐熱容器に切干大根・人参・いんげん・だし汁を入れ、ラップをかけて電子レンジで1分30秒程加熱する。

切干大根のフリージング

切干大根を水に20分程漬けてもどし、**やわらかく茹でた後**、細かく切り1食分ずつ保存容器に入れて冷凍する。



(9~11か月)

鶏肉のレモン煮

材料

★鶏肉 10g ★さつまいも 10g
しょうゆ 3滴 レモン汁 2滴 だし汁40cc

作り方

1. 耐熱容器に鶏肉とだし汁を入れ、ラップをかけて電子レンジで1分程加熱する。
2. 1にさつまいも・しょうゆ・レモン汁を加えラップをしてさらに1分程加熱し全体を混ぜて仕上げる。



(12~18か月)

根菜と納豆のまぜ焼き

材料

★人参 5g ★ごぼう 5g ★玉ねぎ 5g
納豆 10g 小麦粉 5g 塩 少々

作り方

1. 耐熱容器に人参・ごぼう・玉ねぎを入れラップをかけて電子レンジで1分程加熱する。
2. しっかり混ぜた納豆を1に入れ、野菜に絡める。
3. 小麦粉と塩を合わせたものを2に入れ、混ぜる。
4. オープンシートに、食べやすい大きさに山になるように置き、2~3分焼く。

ごぼうのフリージング

ささがきにして、水さらしてアクを取り熱湯で茹でた後、1食分ずつ保存容器に入れて冷凍する

