

★はまぐり★



晩秋から3月初め頃までが旬とされているはまぐり。このはまぐりには、カルシウムやマグネシウム、鉄分などの栄養素や、アラニン・グルタミン酸・グリシンといった甘味とうまみを生かす成分が豊富に含まれています。カルシウムは普通牛乳より多く、鉄分はほうれん草と同じくらい豊富に含まれているので(可食部重量あたり)、骨を強くし、貧血の予防が期待できる食材です。

ただし、はまぐりを含む二枚貝はノロウィルスに汚染されている可能性がある食材のため、中心温度が 85~90℃以上になるまでよく加熱して食べるようにしましょう。

<はまぐりと菜の花のクリーム煮>

材料 2人分

菜の花 1束、はまぐり大 4個、生クリーム 1/4カップ、薄口醬小さじ 1.5、

A(酒大さじ 1、バター小さじ 2、水 2/3カップ)、

B(片栗粉小さじ 1/2、水大さじ 1)

- ① はまぐりはあらかじめ砂抜きしよく洗っておく。
- ② 菜の花は食べやすい長さに切りさつと茹でる。
- ③ フライパンに A と①を入れて蓋をし、殻が開いてはまぐりの中心温度が 85℃以上になるまで煮る。
- ④ ③に生クリームを加えて薄口醬油で味を調え、Bの水溶き片栗粉でトロミを付ける。最後に菜の花を合わせて出来上がり。

栄養と歯

「歯」は噛む、発音を補助する、表情を作るなど様々な役割がありますが、栄養にもかなり密接に関わってきます。

- ・食べ物を細かく噛み砕いて、飲み込みや消化をしやすくする。
- ・噛むことにより脳に刺激がいき、満腹感が得られる。

パツと思いつくものでもこういった関わりがあります。反対に歯がない、もしくは歯周病などがあつたら、

- ・歯茎で潰せるくらいの食べ物、もしくはドロドロの食べ物しか食べられない。
- ・歯が痛くて食事ができない。

などで、食欲がなくなつたりして食事を摂らなくなり、栄養状態は悪化してしまいます。

歯を健康に保つことで、誤嚥性肺炎の予防や、QOL(生活の質)の向上につながります。食事のメニューだけでなく、歯の健康にも気をつかえると良いですね。

厚生労働省も歯の健康の重要性を訴えており、「健康日本 21」という施策のなかで 8020

(ハチマル・ニイマル) 運動というものがあります。これは 80歳以上で自分の歯を 20本以上持っている人を増やそうという運動です。これにより歯の健康に興味を持つ人が増え、80歳以上で 20本以上自分の歯を持っている人の割合は増えています。

歯周病対策 (健康日本 21 歯の健康より)

- ・歯間ブラシなどを使って、歯の間もしっかり掃除する。
- ・禁煙する。
- ・定期的に検診や歯石除去などの、歯周病管理を行う。 など

