



人間の体に欠かせない必須脂肪酸【DHA】

DHAは体内で合成できない不飽和脂肪酸のひとつで、正式名称を「**ドコサヘキサエン酸**」といいます。体内では産生できないので、食品から摂取する必要があります。

DHAは**脳の神経細胞の情報伝達をスムーズにする働き**があり、アレルギー疾患・高血圧・動脈硬化・脂質異常症・脳卒中・皮膚炎の予防と改善に効果が期待できます。

DHAのはたらき

- 体内の免疫反応の調整
- 脂肪燃焼の促進
- 血管壁の収縮
- 血小板の凝集

青魚に多く含まれます！



サバのハンバーグ

- 【材料：3人分】
- サバの味噌煮缶 1缶(190g)
 - 青ねぎ(小口切り) 10g
 - 木綿豆腐 200g
 - パン粉 40g
 - 薄力粉 大さじ1
 - 塩・こしょう 少々
 - サラダ油 大さじ1/2
 - マヨネーズ 大さじ1
 - しょうゆ 大さじ1/2
 - 水 大さじ1

【作り方】

- ①木綿豆腐は手でぎゅっと水気を絞る。
- ②ビニール袋にサバ缶・青ねぎ・木綿豆腐・パン粉・薄力粉・塩・こしょうを入れ、しっかりと混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、②を50g程度ずつ丸く形を整えて並べたら、弱めの中火で両面をこんがり焼く。
- ④サバ缶の汁とマヨネーズ、しょうゆ、水を③のフライパンに加え、全体に絡めたら出来上がり。
(汁は粘度があるので、空いた缶に水を入れて洗うようにして加えるときれいになります)



缶詰を利用するとDHAを効率よく摂取できます！



いい歯の日【11月8日】

11月8日は語呂合わせで「い(1)い(1)歯(8)の日」と呼ばれています。

「**いい歯**」って一体どんな歯のことでしょうか？
「いい歯」とはクオリティ・オブ・ライフ(QOL)を高めてくれる歯、
日々の生活をいきいきとさせてくれる歯です。

噛めるサイクルが健全に保たれている歯

