



なかたに歯科クリニック訪問部

# え~くちだより

[いつまでも美味しく、楽しく食べて栄養満点]



Vol.

33

2022年12月号



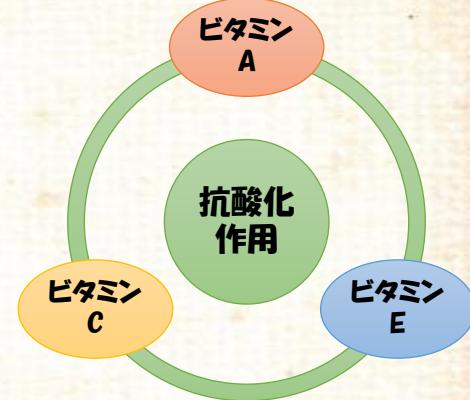
12月22日は冬至～かぼちゃ～



12月22日は二十四節気のひとつである「**冬至**」です。冬至は一年で昼が最も短い日で、ゆず湯に入り、**かぼちゃ**を食べる風習があります。

かぼちゃは**体内でビタミンAに変換される**  
**βカロテン**や**ビタミンC**、**ビタミンE**が豊富に含まれています。

3つ合わせて**ビタミンACE（エース）**とも言われ、**抗酸化作用**があるため感染症などに対する抵抗力をつけることができ、「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と言われています。



## かぼちゃのサラダ

〈材料〉 4人分

- ・かぼちゃ 1/4個
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・ベーコン 2枚
- ・オリーブオイル 大匙1
- ・塩 少々
- ・胡椒 少々
- ・マヨネーズ 大匙4

### 〈作り方〉

- ①かぼちゃはわたと種をとり、一口大にカットし、耐熱ボウルにいれてラップかけ、電子レンジ(600W)で5分程度加熱する。
- ②玉ねぎはスライス、ベーコンは1cmほどにカットする。
- ③熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、玉ねぎ、ベーコンを塩、胡椒で炒める。
- ④粗熱がとれたら、①に③、マヨネーズをいれ、混ぜ合わせる。



## お口にも！ビタミンACE

**ビタミンA**は、口内の粘膜を健康な状態に改善したり、歯のエナメル質を強くしてくれる働きがあります。

歯周病の予防に欠かせないビタミンとしても、ビタミンCやビタミンEが大切です。**ビタミンC**は抗酸化作用のほかにも、歯周病菌によって破壊されたコラーゲン線維の再生を促進、炎症を抑える働きもあります。**ビタミンE**は抗酸化作用や血行促進作用があるため、歯肉の血行を改善し、免疫力の低下を防いでくれます。

～今年も1年間ありがとうございました！よいお年をお迎えください～

医療法人社団健昌会 在宅療養支援歯科診療所 なかたに歯科クリニック訪問部

Tel:078-599-6440 Fax:078-599-6443 (9時～18時)