

減塩「千ちゃん」!

〜特製 焼肉のタレ〜

高血圧の予防には減塩、というのによく知られていることですが、「塩分を減らすと物足りない」「そんな方にお勧めの減塩レシピを紹介します！」

夏と言えば焼き肉！ 美味しく食べるにはタレもたくさんかけてしまい、気がつくとも塩分を取り過ぎてしまっていることも。そこでお勧めなのが『増毛醤油で作る特製焼肉のタレ』です。タレの材料を全部合わせて混ぜるだけなので、とてもお手軽に作れます。

今回ご紹介した分量は、従来品（こいくち醤油）を使った場合と比べると、食塩量を3g減らせます。（宮本主任栄養士）

増毛醤油は、国稀酒造、小田



特製 焼肉のタレ

(出来上がり約70ml、食塩相当量：5.2g)

増毛醤油	大さじ3
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうが(チーフ)	小さじ1
にんにく(チーフ)	小さじ1
白ごま	大さじ1
ごま油	小さじ半分



酒店、甲谷商店、チューオーズパー増毛店にて販売しています。もし健康ポイントカードを提示するとポイントがたまってお得です！健康ポイントに関するお問い合わせは、福祉厚生課（TEL53-3111）まで。

Dr.慶のひとりごと



①新型コロナ感染予防

新型コロナウイルスの流行により歯科受診を控えている方も多いと思いますが、お口の健康を保っていますか？

以前から口腔ケアはウイルスに対する感染予防だけでなく、感染後の重症化も防ぐと言われており、新型コロナに対しても効果があります。なぜ口腔ケアはウイルスの感染予防に効果があるのでしょうか？

1. 栄養を取ることで免疫力アップ！

当然、美味しく食事がとれなければ低栄養になり、免疫力が落ちることで感染のリスクが高まってしまいます。そこで、口腔ケアによりしっかり噛める状態を維持し、食べる楽しみを失わないことが大切です。

2. 口の中の細菌増加が感染リスクを高める！

お口の中で増加した細菌が出す酵素はのどの粘膜を覆っている唾液の糖タンパクを溶かすため、ウイルスが粘膜に付着しやすくなると言われています。

また、ウイルス性肺炎を起こしている状態で、誤嚥（食物や唾液が気管に入ること）によりお口の中の細菌と一緒に肺の中に入ると重症化のリスクが高くなると言われています。そこで、口腔ケアにより、お口の中の細菌を増やさないことが大切になります。

歯科では新型コロナが流行する前から、しっかりと感染予防（マスク、グローブ、ゴーグル、治療器具の消毒・滅菌）を行っています。さらに、患者さんの体調を確認したり、換気を十分に行うなど今まで以上に感染予防を行っている歯科医院も多く、必要以上に恐れる必要はありません。お家でできる口腔ケアも重要ですが、むし歯がある、歯肉が腫れている、入れ歯が使えないなど治療が必要な場合は、かかりつけ歯科医院に相談しましょう！

後期高齢者の歯科健診がスタート！第一弾として75～80歳の方に、受診票を送付しています。この機会にぜひ無料で受けましょう！風間歯科に「町の高齢者歯科健診で」と予約してください。

