

# 歯っぴーレシピ

## 夏！そうめんを一味違った

### トマトだしで食べよう♪



京都市北区  
地域介護予防推進  
センター センター長  
(管理栄養士)  
藤林通代

#### 【材料】(二人分)

・そうめん(乾)	2束
・トマト水煮缶(カットタイプ)	1/2缶(100g)
・めんつゆ(2倍希釈タイプ)	100cc
・ナス	1/2~1本
・じゃこ	20g
・ツナ缶	60g
・しそ	2枚
・オリーブオイル	小さじ2



#### 【下準備】

ナスは1cm位の輪切りに、しそは細かく切っておく。

#### 【作り方】

- ① そうめんはたっぷりのお湯でゆで、冷水で洗い、水をきっておく。  
**ワンポイント!!** 写真の様に風に丸めながら、ザルで水をきると盛り付けの時に楽ですよ。
- ② フライパンに多めの油をいれ、ナスを揚げ焼き状態にする。  
両面に焼き色がついたらOK。次にじゃこを入れ、カリカリになるまで炒める。
- ③ 別のボールに、カットトマトとめんつゆを入れ、オリーブオイルを加える。  
**ワンポイント!!** 甘味が足りないと感じたら、はちみつを加えるとGOOD!
- ④ 器にそうめんを盛り、②のナスやじゃこ、ツナ、しそを盛り付けて、③のトマトめんつゆをかける。



★食事の面倒がおっくうになり、麺類を食べることも増えるかと思いますが、  
麺とめんつゆと薬味だけではたんぱく質も野菜類も不足するので、  
考案しました。

★1品で、主食・主菜・副菜が揃うように、日頃から献立を考えてみましょう。



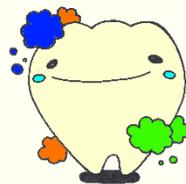
## 知っ得！歯っぴーケア

新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、テレワークや外出の自粛が続いたことで家の中で過ごす事が多くなり、以前よりも日中何かを食べる回数が増えた方も多いと思います。また、運動する機会も減ったことで、コロナ太りなどと言われる体重増加が見られた方もあったかもしれませんね。

実は食べる回数が増えると体重増加だけでなく、ムシ歯になりやすくなることもあります。

お口の中では食べるたびに歯の成分のミネラルが溶け出す脱灰(だっかい)が起こります。数十分もすると、だ液の力で溶け出したミネラルがまた歯の中に戻って結晶化する再石灰化(さいせっかい)が起こり、歯は元に戻ります。しかし少量ずつであっても食べる回数が多くなると、再石灰される前に歯の脱灰ばかりが続き、ムシ歯になりやすくなるのです。

ダラダラ食いをさげ、食べない時間をしっかりとることも、ブラッシングなどのお手入れとともにムシ歯予防につながります。



京都府衛生士会北支部  
(歯科衛生士)  
安井裕子



## 歯っぴートーク (編集後記)

歯っぴーマウス通信Vol.1お読みいただきありがとうございます。  
新しい生活様式、レシピ、お口のケアについて、皆さまの生活に  
役立つ情報をまとめてみました。

マスクでの生活が続く中で、私からもワンポイントアドバイス、  
実は、マスクを付けるだけでお顔の筋肉(表情筋等)に刺激があり緊張がでています。  
マスクを外した後は、お風呂でマッサージしたり、大きくお口を開いたり閉じたりしてみるといいですよ。  
取材協力いただきました皆さま有難うございました。次号もお楽しみに♪



京都市北歯科医師会  
公衆衛生委員  
(京都市北区開業)  
大河貴久