

栄養だより 口内炎を予防しよう!! vol.3

口内炎防止！レシピ ～かつおとアスパラのマヨ炒め～

<材料> 2人分

- ・グリーンアスパラガス 4本
- ・かつおのたたき 150g
- ・ごま油 小さじ1



(下味)

(合わせ調味料)

- | | | | |
|-------|------|-----------|------|
| ・酒 | 小さじ1 | ・マヨネーズ | 大さじ2 |
| ・塩 | 少々 | ・オイスターソース | 小さじ2 |
| ・こしょう | 少々 | ・酒 | 小さじ2 |
| ・片栗粉 | 適量 | ・砂糖 | 小さじ1 |
| | | ・おろししょうが | 小さじ1 |

<作り方>

- ① アスパラガスの根元を少し切り落とし、根元から2cm程度皮をむき、斜め切りにする。
- ② ラップに包み500wの電子レンジで1分30秒～2分ほど加熱し、冷めるまでラップに包んで置く。
- ③ かつおのたたきは、柵の場合はひと口サイズに切り、酒、塩、こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンにごま油をひき、かつおのたたきに火が通るまで焼き、取り出しペーパーで油をふき取る。
- ⑤ 合わせ調味料としょうがをよく混ぜ合わせる。
- ⑥ フライパンの油をよくふき取り、アスパラガス→かつおのたたきの順に加えて炒め、⑤の合わせ調味料を入れ、とろみがつくまで強火で火にかけ、盛り付ける。

口内炎の原因

体調が悪い



ストレス・睡眠不足



栄養バランスの乱れ



以上のことから抵抗力（免疫力）が低下している時に、何らかの原因により頬が傷つき、その傷口からウイルスや細菌が入り口内炎を引き起こします。

口内炎の食事のポイント

口内炎は、口内炎があるところに新しい粘膜が作られ、傷が修復され良くなります。その新しい粘膜を作るためには右側の3つの栄養素が必要になってきます。これらの栄養素が少ないと粘膜を作るスピードが遅くなり、作られる量も少なくなってしまうます。

※3つの栄養素が含まれる食材は裏面に記載

ビタミンB2

ビタミンB6

亜鉛

★口内炎を刺激しやすいもの

- ・辛いもの
- ・熱いもの
- ・固いもの
- ・味付けが濃いもの



★口内炎を刺激しにくいもの

- ・薄味のもの
- ・柔らかいもの
- ・とろみのあるもの
- ・適度な温度のもの



口内炎の予防法

★バランスの良い食事

口内炎の原因である栄養バランスの乱れとは、主に**ビタミンB群の不足**が挙げられます。

特に「**ビタミンB2**」「**ビタミンB6**」「**ビタミンC**」を積極的に摂りましょう！！

また、アルコール・たばこ・脂質の多いものは出来るだけ控えましょう。

★うがい、歯みがき

食後はうがい、歯みがきをして口の中を清潔に保ちましょう。

歯磨きの際は、口の中の粘膜を傷つけないよう注意してください。

★口の中を乾燥させないようにする

口の中が乾いていると粘膜の免疫力が低下して口内炎になりやすいです。

水やお茶で口の中を潤わせたり、あめやガムなどで唾液を分泌させましょう。

★休息

しっかり睡眠をとり、規則正しい生活をしましょう。



ビタミンB2の多い食材

	1回使用量	ビタミンB2量
牛 レバー	1 切 40g	1.20mg
豚 レバー	1 切 30g	1.08mg
かば焼き	100g	0.74mg
鶏 レバー	1 切 40g	0.72mg
魚肉ソーセージ	1 本 95g	0.57mg
ずわいがに	1 杯 90g	0.54mg
ブリ	1 切 100g	0.36mg
納豆	50g	0.28mg

ビタミンB6の多い食材

	1回使用量	ビタミンB6量
カツオ	1 切 100g	0.76mg
マグロ	刺身 5 切 75g	0.64mg
さんま	1 尾 105g	0.54mg
さけ	1 切 80g	0.51mg
鶏ささみ	2 本 80g	0.46mg
ぶり	1 切 100g	0.42mg
さば	1 切 80g	0.41mg
牛レバー	1 切 40g	0.36mg

ビタミンCの多い食材

	1回使用量	ビタミンC量
アセロラジュース (10%)	1 缶 200ml	240mg
キウイ(黄肉種)	1 個 85g	119mg
グレープフルーツ	1 個 280g	101mg
柿	1 個 135g	95mg
いちご	5 個 125g	80mg
にがうり	80g	61mg
キウイ(緑肉種)	1 個 85g	59mg

亜鉛の多い食材

	1回使用量	亜鉛量
牛ヒレ肉	100g	5.0g
毛ガニ	1 杯 150g	4.2g
コンビーフ缶詰	1 缶 100g	4.1g
牛肩ロース	70g	3.2g
牛もも肉	70g	2.8g
牛肩肉	50g	2.5g
ほや	1 個 40g	2.4g

★栄養相談受付中★

薬局では**管理栄養士**が**無料**で栄養相談を行なっています。
食事に関する疑問について聞いてみたいとお考えの方は、
気軽にご利用ください！詳細は薬局スタッフまで！！



abcdrug & pharmacare

エイビーシードラッグアンドファーマケア