

# 栄養科だより

H30.6月発行  
星ヶ丘病院栄養科

## ～6月は歯の衛生週間です



歯の衛生週間は、6月4日～10日になっており、厚生労働省・文部科学省・日本歯科医師会が1958(昭和33)年から実施しています。毎年、標語の基に様々な事業を展開しており、今年度の標語は、「のぼとうよ 健康寿命 歯みがきで」です！



### 【歯を丈夫にする栄養素】

○**カルシウム**(乳製品、海藻類、小魚など)  
→歯の材料になる。

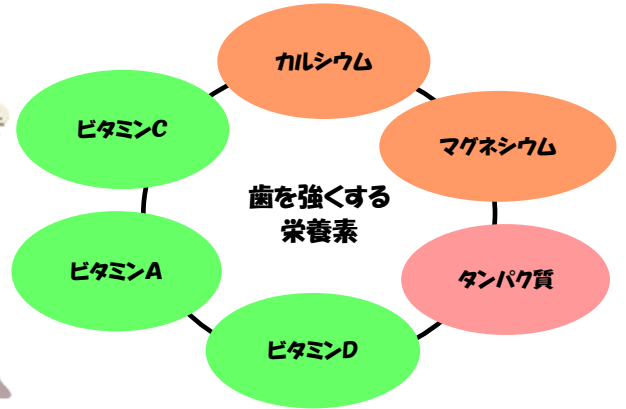
○**マグネシウム**(納豆などの大豆製品、玄米、アーモンドなど)  
→歯を支える骨の構成成分で、カルシウムの吸収も助ける。

○**タンパク質**(肉、魚、卵など)  
→歯の土台(歯茎)を作る。

○**ビタミンD**(鮭やカツオなどの魚類、キノコ類)  
→腸から吸収したカルシウムを歯や骨に送り込む。

○**ビタミンA**(うなぎ、緑黄色野菜など)  
→エナメル質(歯の硬い表面)を作る。

○**ビタミンC**(緑黄色野菜、果物など)  
→歯の組織や健康な歯茎を形成する。



ゆっくりよく噛んで食べると、消化も良くなり、また、食材本来の味も感じるができます！食後はしっかり歯を磨きましょう！



## 5月のメニュー紹介



### 5月14日昼メニュー

- ・ねぎ豚ごぼうそば
- ・塩キャベツ
- ・オレンジ1/6個

「ねぎ豚ごぼうそば」は星総合病院で運営しているレストラン「JOYEAT+KICHEN」のメニューです。1品で食物繊維やビタミンB1がたっぷり摂れます。

## JOYEAT+KICHENとは

JOYEAT+KICHEN(ジョイイートキッチン)は、星総合病院で運営しているレストランです。

提供するメニューは施設の管理栄養士が考えた美味しく健康的なメニューです。外来などで、来院される時は是非お立ち寄りください！



### ★コンセプト★

塩分控えめ

カロリー控えめ

野菜たっぷり