

戸田歯科医院の野菜ソムリエが教える

夏野菜レシピ！！

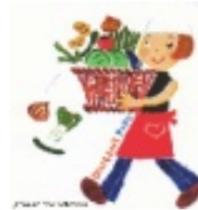


トマトとピーマンの和え物



トマト
旬：6月～8月
原産：アンデス地方

美味しいトマトの見分け方
美味しいトマトは実がぎっしりと詰まっていてヘタが緑色です。手にとってみて実が引き締まっています、ずっしりと重いものを選びましょう！



- 材料（2人分）**
- トマト 1個
 - ピーマン 1個
 - ごま 大さじ1
 - 砂糖 大さじ1
 - しょうゆ 小さじ1

- 作り方**
- ①トマトは一口大に切ります。ピーマンは千切りにします。
 - ②ボウルにごま、砂糖、しょうゆを入れ、混ぜる。
 - ③具材を加え、よく混ぜ合わせます。
 - ④器に盛り付け、完成！

お試しあれ！

糖尿病の人の口腔ケア

歯周病の改善が糖尿病の改善に関係することが報告されています。

糖尿病ってどんな病気？

糖尿病は、膵臓から分泌されるインスリンというホルモンが不足して、血糖値が異常に高くなる病気です。自覚症状として、のどの渇き・多尿・倦怠感などがあります。また、高血糖状態が続くことで動脈硬化による脳梗塞、心筋梗塞、足の皮膚などの壊死、網膜症による失明、心不全などの合併症も起こしやすくなります。

糖尿病にかかってしまったら…

食事や運動、薬やインスリンの投与によって、血糖値を正常にコントロールする治療を続けていかなければいけません。

糖尿病とお口のトラブル

糖尿病になると口の中が渇きやすくなるため、口の中が汚れやすくなり、口臭もきつくなってしまいます。また、免疫力が低下するので、歯周病になりやすくなり治りにくいことも知られています。糖尿病の人の7～8割が歯周炎などにかかっているとされています。

糖尿病にかかりやすい人

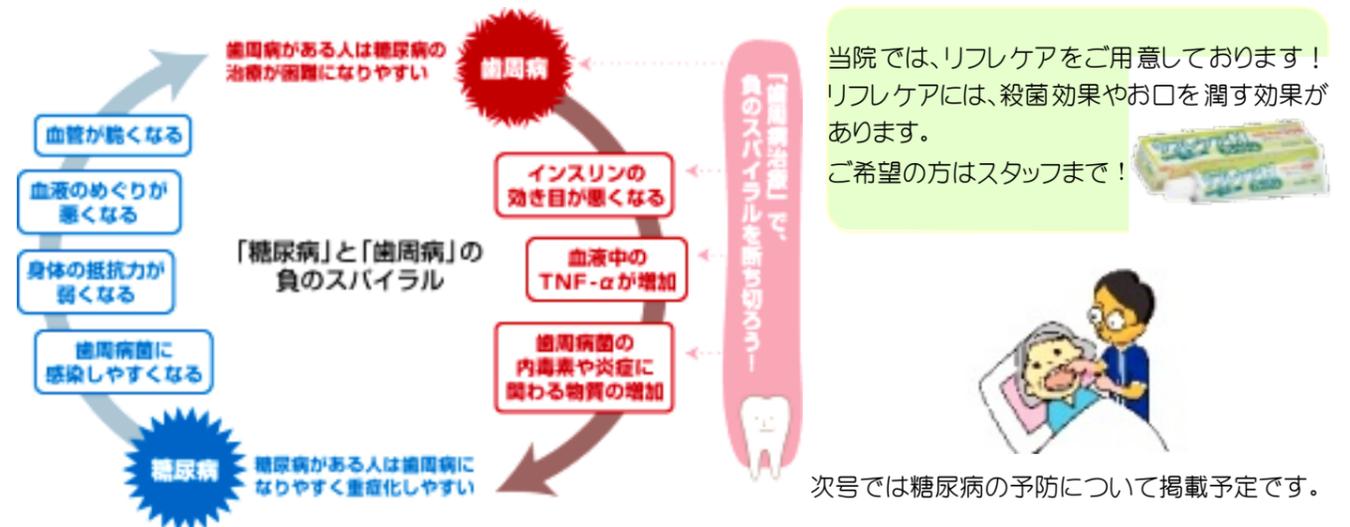
- ・糖尿病家系の人
- ・食生活が偏っている人
- ・肥満の人
- ・運動不足の人
- ・45歳以上の人



しっかりと口腔ケアをしよう！！

近年、歯周病を治療すると血糖値がコントロールしやすくなるなど、歯周病の改善が糖尿病の改善に関係することが報告されています。お口の中を清潔に保つ事が二次的な感染症を防ぐだけでなく、糖尿病の進行を抑えることができるかもしれません。

歯周病予防のために、歯肉や口の周りのマッサージを行いましょう！糖尿病の人は特に口腔ケアを行い、**歯科での定期的な検診も行いましょう。**



次号では糖尿病の予防について掲載予定です。

トマトの栄養性・機能性

トマトにはビタミンA、ビタミンC、ビタミンE、リコピン（油と一緒にとると吸収率アップ）、カリウム、鉄分など様々な栄養素が含まれていると言われており、活性酸素を消す抗酸化力が強いのが特徴です。血糖値を下げる動脈硬化の予防、がん予防、ぜんそくの改善、美白効果、ダイエット効果などがあります。

トマトの保存方法

ポリ袋やラップなどに包み、冷蔵庫で保存しましょう。水分とともに旨味や栄養素なども飛んでいってしまうので、乾燥に気をつけましょう。冷しすぎは味の低下につながります。

