



# すえなが食新聞 vol.1



皆さん、こんにちは。管理栄養士の浦です。  
「歯医者さんに管理栄養士?!」と思われる方がほとんどだと思いますが、食べ物と歯は非常に関わりが強いです。これから、歯にも!!体にも!!良い食に関する情報を発信していきたいと思っています。

第1回目は『キシリトール』についてです。ガムなどに含まれている『キシリトール』は、**虫歯予防に最適**です。

通常、虫歯は虫歯菌が糖(ご飯や砂糖など)をえさにして酸を産出し、健康な歯を虫歯にしますが、『キシリトール』では虫歯菌の活動を弱める働きがあり、酸を産出しにくくなるため、虫歯予防につながります。

ガムなどに含まれている『キシリトール』は人工的に作られています。主に野菜や果物に多く含まれており、今が旬である**カリフラワー**には特に多くの『キシリトール』が含まれています。



## カリフラワーのゴマ炒め(1人分)

- ・カリフラワー 20g
- ・ブロッコリー 20g
- ・しめじ 12g
- ・油 適量
- ・すりごま(白) 3g
- ・塩 0.2g
- ・しょうゆ 4g

カリフラワーを使ったおすすめレシピ♪



- ①野菜を食べやすい大きさにカットする。
- ②温まったフライパンに油を引き、①を入れて炒める。
- ③調味料で味付けをする。

★この一皿分でキシリトールは...

約**60mg**含まれています。



虫歯予防に最適な...  
キシリトール摂取量(目安量)

1日あたり

**5000mg ~ 10000mg**

※1回に摂るには多すぎる量なので、2~3回に分けて摂るようにしましょう♪

食材別キシリトール含有量

いちご	362mg
カリフラワー	300mg
なす	180mg
レタス	131mg
ほうれん草	107mg

※100gあたり



すえなが歯科医院

長崎市旭町6-1タワーコート3F

TEL 095-834-1188

URL <http://www.suenaga-dc.jp>