



歯ッピィ～はせしか通信

発行/長谷川歯科医院

〒554-0002 大阪市此花区伝法2-4-19

TEL 06-6461-8211

FAX 06-6461-8311

ホームページ <http://www.hasegawa-dc.net/>

こんにちは！管理栄養士の桃井です。

じめじめする梅雨が明け、もうすぐ夏本番ですが、みなさまいかがお過ごしでしょうか？世界中を震撼させている新型コロナウイルスも少し収まりつつありますが、第2波・第3波に備えて、免疫力を高めておきたいところです。

さて、当院には管理栄養士が3名在籍しております。「なぜ、歯医者で管理栄養士？」「なぜ、栄養指導？」などと思われるかもしれませんが、お口は食事のスタート地点であり、からだ全体の健康と密接に関わっています。必要な栄養素が不足すると様々な疾患の原因となることはみなさまご存知だと思います。歯科分野においても同じことが言えます。つまり、不足している栄養素を補うことで様々な歯科疾患の改善・予防をすることができ、歯や口腔環境を健康な状態にすることに繋がるのです。

栄養指導を通じ、みなさまのからだの健康をサポートすることはもちろん、歯科で働く管理栄養士として口腔内の環境を整えるサポートもしたいと考えています。

落ち着いて栄養指導を受けていただける栄養指導室も誕生しました！！みなさまにリラックスしてお話していただけるような環境づくりを心がけてまいります。食事に関してお困りのことがございましたら、何でもご相談ください。

管理栄養士 桃井美穂



材料(2人分)

干しいたけ	小4個
オクラ	2本
えび	4尾
卵	1個
サラダ油	小さじ1
そうめん	200g
干しいたけの戻し汁	200cc
かつお節	3g
濃口しょうゆ・みりん	各大さじ2
砂糖	大さじ1/2



今回の乾物 干しいたけ・かつお節

しいたけ麺つゆのそうめん

●栄養価(1人分)●
エネルギー 519kcal
塩分..... 3.7g
食物繊維..... 6.6g

作り方

- 干しいたけは水で戻す(戻し汁はとっておく)。オクラはゆでて小口切りにする。えびは殻をむいてゆでる。卵は溶きほぐしてサラダ油をしいたフライパンで薄焼きにし、せん切りにして錦糸卵を作る。そうめんはパッケージの表示通りにゆでておく。
- 鍋に干しいたけと①を入れて中火にかけ、煮立ったら5分ほど弱火で煮て冷ます。
- 器に②の煮汁を入れ、そうめん・錦糸卵・えび・オクラ・②の干しいたけを盛る。

One Point



和食づくりに欠かせない「だし」ですが、今回は干しいたけとかつお節を使用して作りました。

水で戻したり水で煮るだけでおいしい旨みが抽出できるのは、乾物だからこそです。それは干す過程で旨みが作られたり、干すことで旨みが溶け出しやすくなったりするからです。