

# 歯科給食通信

NO. 2 H27. 5. 8 発行  
発行所★渡辺(栄養士)野池(歯科衛生士)



## 歯と骨粗鬆症

骨粗鬆症はカルシウム不足が原因で加齢と共に進行します  
この病気、歯との関係性は为什么呢？

- 1、骨粗鬆症により骨がスカスカになる
- 2、歯を支える骨「歯槽骨(しそうこつ)」もスカスカになる
- 3、歯周病の進行で急速に歯槽骨が溶けやすくなる
- 4、歯を支える組織が壊れ抜けってしまう・・・

日本には約1000万人以上の骨粗鬆症患者さんがいて、  
その9割が女性！（女性ホルモン減少のため）

残さず食事をとり、しっかり歯磨きをしましょう



しっかり歯を磨こう！！

6月4日(むし歯予防の日)から10日までは「歯の衛生週間」

## 5月旬の野菜

新緑の匂い立つ季節になりました。  
5月は山菜のシーズン！



ぜんまい



アスパラガス



わらび



絹さや



新じゃがいも



根曲がりダケ

## カルシウムたっぷり手づくりおやつ

### ★ミルク餅★

材料(4人分)

- 牛乳 200cc
- 砂糖 24g
- 片栗粉 28g
- きなこ 8g

### 作り方

- ① 鍋に牛乳、砂糖と片栗粉を入れ、混ぜる。
- ② しっかり混ぜたら火にかける。
- ③ 牛乳が固まったら火を止める。
- ④ 適当な大きさに伸ばし、冷蔵庫で2時間ほど冷やす。
- ⑤ 固まったら、きなこをまぶして、できあがり！！

※牛乳は焦げやすいので火加減は注意！

火にかけたら、かき混ぜ続けることがポイント

