



第7回

# 栄養士の窓



管理栄養士の胡濱です。だんだんと暖かくなり過ごしやすくなってきましたね。先日は、廿日市の桜祭りに行って来ました。私が行った時期はまだ桜が咲いておらず残念でしたが、沢山出店が出ていて楽しめました。「祭」とつくものは大人になっても楽しいものですね！さて、今回は**口内炎**についてお話します。噛んだり義歯が当たったりと口腔内に傷が出来てしまったの口内炎。傷はないのに知らないうちに出来てしまった口内炎などいろんな原因がありますが、要注意なのは、後者の知らないうちにできてしまったもの！ストレスや疲れ、体調不良など、免疫力が落ちている時にできやすいと言われています。またウイルス感染が原因の場合もあります。そういった時の薬選びは、ステロイド剤を使用していないものを。食事では、皮膚や粘膜の保護、再生促進の働きがあるビタミンA、B2、B6を積極的に摂取することをおすすめします。

## 【ビタミンA豊富な食材】

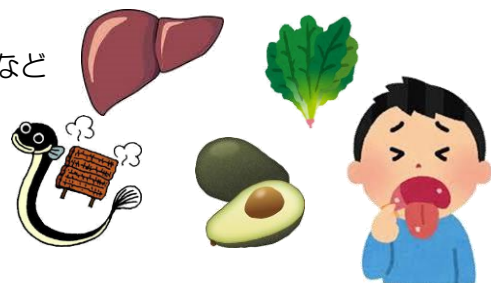
レバー、うなぎ、ほうれん草、かぼちゃなど

## 【ビタミンB2豊富な食材】

レバー、うなぎ、カレイ、卵、納豆など

## 【ビタミンB6豊富な食材】

鶏ささみ、かつお、卵、アボカドなど



口内炎がある時には、酸味・塩味が強いもの、辛いもの、アルコールなど刺激が強いものは避けましょう。また、砂糖などの炭水化物は代謝でビタミン、ミネラルを必要とするので控えた方が良いでしょう。

余談ですが、東洋医学では、口は胃と繋がっていると考えられており脂っこい物、辛い物の暴食やイライラのせいで胃に熱があるようなときに口内炎が出来ると言われています。思い当たる節がある時は、胃の熱を冷ましてくれるアスパラガス、トマト、セロリ、ほうれん草などを選んでみて下さい。



ちょこっと  
Cooking!

口内炎予防に

## うなぎのオープンオムレツ

・・・＜材料＞2人分・・・

うなぎの蒲焼・・・1/4尾

パプリカ・・・1/4個

ほうれん草・・・1株

卵・・・2個

粉チーズ・・・大さじ1/2

塩・こしょう・・・適量

オリーブ油・・・適量



(エネルギー: 351kcal、たんぱく質: 23.7g、脂質: 25.7g、炭水化物: 4.1g、食物繊維: 1.04g、食塩相当量: 2.5g)

・・・＜作り方＞・・・

- ①うなぎは2cm角、パプリカは薄切り、ほうれん草は湯がいて4cm程度の大きさに切る。
- ②卵・粉チーズ・塩・こしょうを混ぜる。フライパンにオリーブ油を熱し、卵液を入れて大きく混ぜる。
- ③半熟になったら、①を彩りよく置き、蓋をして弱火で火が通るまで焼く。ひっくり返して焼き色をつける。
- ④切り分けて、お皿に盛ったら出来上がり!!

・・・