

私たちは、
むし歯や歯周病を治すだけでなく、
食べること、食べるもの
を通じて、皆さまの健康と笑顔
に関わっていきたく
と思っています。
少しでもお役に立てればと、
歯科栄養士としてレシピを
考案いたしました。
もしよろしければ、
是非おためしください。



NISHIO
DENTAL
KITCHEN



〒567-0065
大阪府茨木市上郡 2-12-8
アルプラザ茨木 2F
TEL:072-641-8181

西尾歯科 栄養士たちによる
「歯ぐきストロングレシピ」
～枝豆とあさりの炊き込みご飯～
の作り方



歯ぐきストロングレシピ 枝豆とあさりの炊き込みご飯

歯周病“治療中”の方に特におすすめです。歯周病治療にあわせて作って食べてもらえると、治療効果も高まります。

材料 ～4人分～

- ・米 2合
- ・あさりの水煮缶 1つ
- ・枝豆 15～20房
- ・エリンギ 1～2こ
- ・バター ひとかけ10g
- ・醤油 大さじ3
- ・酒 大さじ2
- ・レモン 一つ

作り方動画配信中

詳しくはこちら→



手順

- ① エリンギは手で細くなるように縦にほぐす
- ② 枝豆は鞘からすべて取り出す
- ③ 合わせ調味料として醤油と酒を混ぜる
- ④ 米を2合洗い、炊飯器に入れる
- ⑤ その上にアサリの水煮缶、エリンギ、枝豆、バターをいれて調味料をかける。2合のところまで水を入れ（少し多めでも良い）炊飯する。炊きあがったら、器に盛りレモンを添えて完成。

ポイント

「コラーゲンはカラダで作る part2」

青椒肉絲の時に紹介したコラーゲンを作るための効果的な栄養素を覚えてますか？

「葉酸、ビタミンB群、ビタミンC、鉄、たんぱく質」です。

今回の炊き込みご飯にも、青椒肉絲とは異なる食材を使用していますが、コラーゲンをカラダで作るための栄養素がしっかりと含まれています。

※青椒肉絲は vol.03、読みたい方は当院スタッフにお声掛けください。

歯周病治療中の食事

今回紹介した炊き込みご飯には、

あさり・・・たんぱく質、鉄

枝豆・・・葉酸

エリンギ・・・ビタミンB群

レモン・・・ビタミンC

とそれぞれの食材に栄養素が豊富に含まれています。他にもコラーゲンの質を高めるために摂りたい栄養素を豊富に含んでいる食材をまとめました。

葉酸・・・ブロッコリー、アスパラガス

ほうれん草、納豆、いちご

ビタミンB群・・・牛乳、さんま、うなぎ

鮭、きのこ類

ビタミンC・・・アセロラ、じゃがいも

グレープフルーツ、キウイ

鉄・・・ひじき、かつお、しじみ、レバー

たんぱく質・・・肉類、魚類、卵・乳製品

大豆



私達が考えました。