※令和7年1月から
キッズ通信とミラクルレシピの
配信が隔月で交互となります！

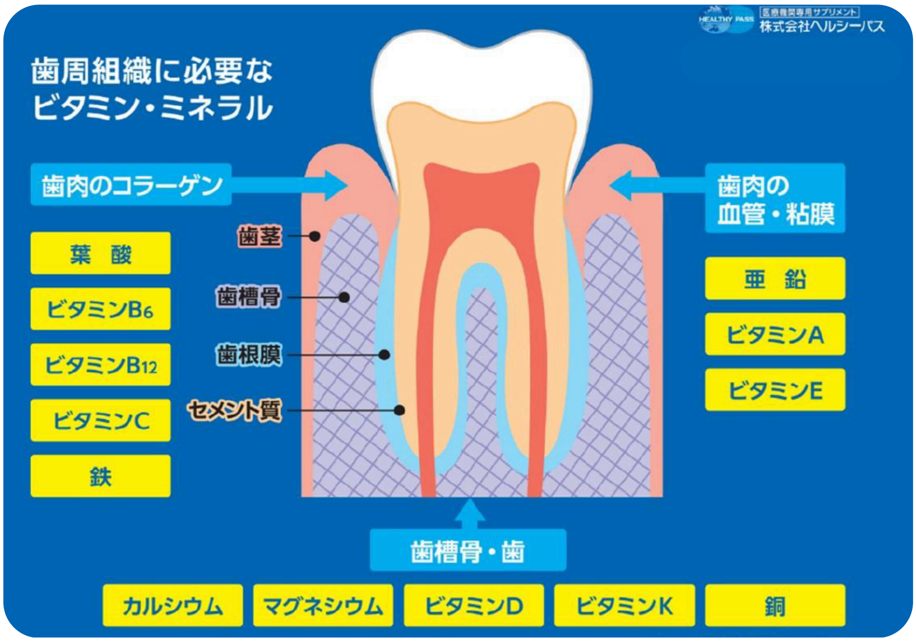
4月号

Kaminomae Miracle Recipe
神の前ミラクルレシピ

神の前
キッズデンタルパーク
令和7年4月発行
栄養士

テーマ：お口の健康維持に必要な栄養素

お口の健康を守るのに必要な栄養素の種類を知り
普段の食生活で意識して摂取し、病気を予防していきましょう！



歯肉のコラーゲン

◎ビタミンB6の役割

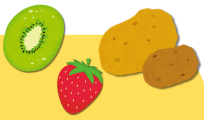
・B6の欠乏症状の一つが口内炎の原因
・アミノ酸の代謝を中心に、100種類以上の酵素に関わっている

《多く含まれる食材》
ブロッコリー、鶏むね肉
かつお、まぐろ

◎ビタミンCの役割

・免疫力の向上・抗酸化作用
・「コラーゲン」生成促進
・メラニン生成抑制
・「鉄」の吸収促進等

《多く含まれる食材》
ブロッコリー、赤パプリカ、
ジャガイモ、キウイ、イチゴ、オレンジ



歯肉血管・粘膜

◎亜鉛の役割

・「免疫機能」の調節
・「酵素」の構成や「酵素」反応の活性化
・DNAの合成・ホルモンの合成や分泌の調節等
※様々な代謝に関与し、細胞の再生を促進

《多く含まれる食材》
牡蠣、うなぎ、あさり、豚肩ロース、
切干大根、くるみ、枝豆や納豆

歯槽骨・歯

◎ビタミンDの役割

・小腸や腎臓でのカルシウム、リンの吸収を高め、骨や「歯」を強くする
・血液中のカルシウム濃度を保ち、神経や筋肉の機能を維持する
・免疫機能を調整する
・歯周病の進行を抑制する

《多く含まれる食材》
乾燥きくらげ、干し椎茸、
舞茸、鮭、しらす

お口の健康を守る！

栄養たっぷりおすすめレシピ♡

切干大根のお好み焼き

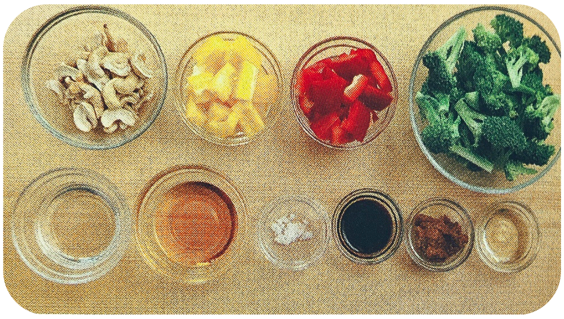
【材料】2枚分

・米粉…100ｇ
・水…150ｇ
・切干大根…40ｇ
・乾燥きくらげ…5ｇ
・お好みの野菜…20ｇ
（ねぎや小松菜など）
・しらす…10ｇ
（桜エビもおすすめ）
・塩…小さじ1
・油…適量

【作り方】

① 切干大根と乾燥きくらげはぬるま湯で15分ほど戻し、軽くもみ洗い後、水気をきる。切干大根2～3cm、野菜はお好みのサイズでカットしておく。きくらげは千切りにする。
② 米粉、水、塩、しらすを混ぜ合わせて、生地を作り①を加える。
③ フライパンに油を加え、②を流し入れて蓋をして中火で5～6分焼く。
④ ひっくり返し中火で5分焼いたら完成！

パプリカとブロッコリーとカシューナッツの味噌和え



【材料】

・ブロッコリー…120ｇ
・パプリカ…150ｇ
(赤・黄合わせて)
・カシューナッツ…40ｇ
・塩…小さじ1/4
・酒…大さじ1
・油…大さじ2

◎味噌だれ

・味噌…20ｇ
・醤油…小さじ2
・水…大さじ2

【作り方】

① ブロッコリーは小房に分けて、パプリカは2cm角に切る。カシューナッツは煎って、縦半分に割る。
② 味噌と醤油を混ぜ合わせ、水を少しずつ加えて溶き、味噌だれを作る。
③ フライパンに油を熱して、ブロッコリー、パプリカの順に加えて炒め、塩と酒をまわし入れカシューナッツを加える。
④ ③に②の味噌だれを加えて、さっと炒め合わせる。