



口内炎のお話

口内炎は、口内の粘膜に起こる炎症の総称です。頬や唇の裏の粘膜、のど、舌など口内のあらゆる粘膜にでき、痛みや不快感から食事がつらい、会話がおっくう、気持ちが落ち込むなど生活の質を低下させます。

口内炎の原因となるのが、**栄養バランスの乱れ、ストレスや疲れがたまり抵抗力の低下、口の中の細菌の増殖**などにより起こりやすくなります。

多くは数日～10日ほどで自然に治る可能性が高いです。（※2週間以上、症状が長引く場合は医療機関を受診しましょう。）

◇食事・栄養面で補えること

偏った食生活によるビタミン不足で、口内炎が発生することがあります。特に、皮膚や粘膜の健康維持を助けるビタミンB2・B6・C・ビタミンA（β-カロテン）が不足すると、口内炎になりやすくなります。

食事は規則正しく栄養バランスのとれた内容を心がけ、特に**口内炎の予防や改善に効果のあるといわれるビタミンB2・ビタミンB6**や、**免疫力を高めるビタミンC、粘膜の潤いを保つビタミンA**などを含む食品をより多く摂るようにしましょう。

ビタミンB2

健康な皮膚（口の中の粘膜）や髪、爪を作ったり成長を促進します。不足すると口内炎だけでなく、肌荒れ、髪のトラブル、口角炎などを起こしやすくなります。

ビタミンB2を多く含む食べ物

納豆、レバー(牛、豚、鳥)、干し椎茸、鶏卵、のり、うなぎなど



ビタミンB6

アミノ酸代謝の補助、免疫機能の維持、皮膚・粘膜の健康保持に役立ちます。ビタミンB群はビタミンCと協力して、コラーゲンの生成を促進して、皮膚の健康を保つ働きがあると言われています。

ビタミンB6を多く含む食べ物

ジャガイモやサツマイモなどのでんぷん質の野菜、バナナなど



ビタミンC

抗酸化作用があるとともに、細胞を結合させているコラーゲンの合成を促進して、血管や骨、皮膚、粘膜を強くする作用があります。

ビタミンCを多く含む食べ物

パプリカ、ピーマン、ブロッコリー、キウイフルーツ、トマト、パイナップル、オレンジ、ベリー系など



ビタミンA

緑黄色野菜に含まれるβ-カロテンを摂取すると、体内でもビタミンAを生成できます。β-カロテンは必要な分だけビタミンAに変換され、目や皮膚、粘膜を保護すると同時に、活性化して免疫力を高めます。また、ビタミンCはビタミンAと相互に影響し合いながら強力な抗酸化作用を発揮し老化やがんの予防にも大きな威力を発揮します。

ビタミンAを多く含む食べ物

トマト、カボチャ、ニンジン、モロヘイヤ、春菊など



◇普段の生活でできる2つのポイント

免疫力を高めよう！



日中は外遊びなど、たくさん活動し
お腹が空いたら栄養たっぷりのご飯を食べ
夜はしっかり休むことで
生活リズムを整えよう！



お口の中をきれいにしよう！



お口の環境を清潔に保つことも重要。
歯磨き、デンタルフロス、POICうがい等をして普段から
キレイなお口を習慣化しておこう！

参考文献：「白沢教授が選んだ病気にならない"食べもの"バイブル」
(一部抜粋)

裏面では、口内炎の予防にも
ぴったりなレシピをご紹介します♪



食事でおいしく口内炎を治そう♪ ビタミンたっぷりレシピ



朝からしっかり食べてエネルギーチャージもできる！



豆乳と野菜のスープ

【材料】（約4人分）

- ・タマネギ…1/2個
- ・ニンジン…1/2本
- ・水…200ml
- ・無調整豆乳…400ml
- ・塩…小さじ1
- ・その他お好きな野菜…トータル200g程度
(おすすめはカボチャ、ジャガイモ、コーン、
ブロッコリー、キノコ類など)
- ・お好みでオリーブオイル…適量

【作り方】

- ① タマネギ、ニンジンは皮をむく。お好きな野菜の下処理を済ませる。
- ② ①をそれぞれ一口大に切る。
- ③ 鍋に②の野菜、水、塩を入れ野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ ③と豆乳をミキサーに入れ、なめらかになるまで攪拌させる。
- ⑤ ④を温めて器に盛り、お好みでオリーブオイルを回しかけたら完成！



麴甘酒は手作り、市販品の麴甘酒、使いやすい方どちらでもOK♪

甘酒効果で疲れたからだを美味しく癒し
免疫力アップ♡

豆乳と甘酒の フルーツスムージー



【材料】（約4人分）

- ・豆乳…200ml
- ・麴甘酒…200ml
- ・ニンジン…1/4本
- ・バナナ…1/2本
- ・ブルーベリーやイチゴ…50gくらい
(冷凍のものでもOK)

【作り方】

- ① ニンジンはよく洗い皮をむき、半分に切る。バナナも皮をむいておく。
- ② すべての材料をミキサーに入れ（ハンドブレンダーでもOK）、なめらかになるまで攪拌させる。
- ③ コップに注いで完成！

※レモン汁、ココナッツオイルを少量ずつ（分量外）を入れると、変色防止になります。



手軽にビタミンB2補給！

納豆のおやつ



【材料】（1～2人分）

- ・納豆…1パック
- ・醤油…小さじ1強
- ・ごま油…大さじ1
- ・米粉…大さじ1
- ・ごま…小さじ1
- ・のり…3cm角4枚ほど

【作り方】

- ① 納豆、醤油、米粉、ごまを合わせる。
- ② ①にごま油を入れて全体にまぶす。
- ③ トースターにアルミホイルを敷いて、のりに②を乗せ、表面がカリッとすまで焼く。（約2～3分）
※オーブンの場合は、200℃で予熱し、天板にオープンシートを敷き、のりに②を乗せ、10～15分ほど焼く。
- ④ お皿に盛り付けて完成！

