

# 命の源『食』が大切！④ コロナ対策～口腔ケアの重要性！～

(堀桃さん：国際薬膳食育師師範・大分乾しいたけ食の伝道師)

6月4日～6月9日は国が定めた「歯と口の衛生週間」

6月に入りすぐ東京アラート発動があり予想以上に緊張が緩み感染拡大の兆候や第2波が懸念される中、新たな報道があった。

**歯周病はコロナ感染のリスク大!!**

成人の8割が罹患(若年者も)

口腔内が不潔だとバイ菌が繁殖し、血流によって全身をめぐる「心疾患」、「脳疾患」、「糖尿病」を誘発するリスクがあり、コロナにも感染しやすく重症化しやすいと報道された。

**口は災いの元！口腔環境を良好にする手段は免疫力アップの食材を!!**

(※特に乾物になると栄養価が上り期待大)

**唾液は口の解毒剤：**食事は先に野菜、キノコ類、海藻類の食物繊維の多いものからゆっくりよく噛んで食べ、唾液の分泌を促す。

唾液分泌不足(ドライマウス)は口内細菌が気道にまぎれ込み肺炎のリスク高に。

※血圧の薬服用者、慢性便秘、軟らかい食物を好む人は注意!

(サラダ、フルーツも一緒に食べ、全身の潤いをプラス)

**東洋医学では「口」と「胃」は直結の間柄**

消化・運搬の働きで他の消化器に栄養物質を全身にめぐらせ免疫力を高める。

「口」と「胃」の関係が悪化すると…吐き気、嘔吐、食欲低下、味覚障害、舌には分厚くネバネバした白、または黄色の苔が舌の真ん中に現れる。

そこで

「胃」に帰経し、歯周病を予防・改善して、コロナ対策、感染予防には

**乾しいたけ、白胡麻  
豆(大豆・えんどう・黒豆)**

を日々の食卓に!

(※帰経：食材や生薬の効能が作用する臓腑のこと)

【その他の食材…】

◆歯肉組織はコラーゲンでできているため、生成に関わるタンパク質、亜鉛、鉄、ビタミンCを摂取し、唾液の性状改善も促しましょう。

◆牛肉、豚肉(共に赤身肉)、鶏肉、卵、海苔、ワカメ、昆布、ハト麦、ブロッコリー、ナッツ類、季節のフルーツ

**乾しいたけは長期保存可能な万能食材として、コロナウイルス対策として、災害食としても活躍できるので買い置きがおすすめ!!**



(上から)舌ブラシ、歯ブラシ、一番奥の歯を磨くブラシ、歯間ブラシ、フロス

## “口腔ケア” 乾しいたけクッキング



### 「乾しいたけのクリーミー白和え」

【材料】2人分：乾しいたけ2枚（水戻し）、豆（水煮、レトルトのもの）1/2缶、絹ごし豆腐150g（3個入りものを1つ、水切りなしでOK!）、A〔白練り胡麻大さじ1と1/2、砂糖小さじ2、しょうゆ小さじ1、塩小さじ1/4〕、あれば小ネギの小口切り適量。

※初夏からの茹でたいんげんを加えるのもおすすめ。

【作り方】①乾しいたけは軸を取り4～6等分に切り、しょうゆ少々（分量外）をまぶしラップで軽く包みレンジに10秒かける。豆は水煮のものはザルに上げ水気を切っておく。②ボウルに絹ごし豆腐を入れ泡立て器かバーミックス、ミキサーなどで滑らかにしAを加えてさらに混ぜ合わせたら椎茸と豆を加えサッと和える。好みに小ネギの小口切りを散らす。

### 「豚肉の冷しゃぶ乾しいたけと夏野菜レモン味噌ソースで」



【材料】2人分：乾しいたけ1～2枚（水戻し）、豚肉150g（しゃぶしゃぶ用※写真は肩小間肉8枚）、A〔昆布5cm（無くてもよい）、酒大さじ1、水1ℓくらい〕、キュウリ1/2本、玉ネギ1/4個、ミニトマト1～2個、レタス・ブロッコリースプラウト・ワカメなど。

レモン味噌ソース：B〔味噌大さじ2、みりん大さじ2、酒大さじ1、砂糖大さじ1〕、レモン1/2個を搾る。

【作り方】①レモン味噌ソースを作る。小鍋にBを入れ少しぼつりするまで加熱する。粗熱がとれたらレモン汁を加え混ぜる。②乾しいたけは水気を絞り薄切りにする。キュウリは縦にピーラーで薄切り、玉ネギは包丁でゆっくり薄切りにする（ゆっくり静かに切ると苦味が出ない）。ミニトマト、レタスなどは好みに切る。③Aを沸騰直前まで加熱し、乾しいたけを入れて火を通し皿に上げる。弱火を保ちながら肉を2～3枚入れ箸で軽くほぐす。沸々としたら皿がザルに上げる（肉を柔らかく仕上げるコツは弱火、茹でたら冷水にさらさない!）。お皿に盛り付けソースを付けていただく。

#### ※口腔ケア食材注意備考

虫菌や菌の根っこに痛みがある場合、梅を食べると痛みがひどくなる恐れがあるため避ける。口内炎や口角炎など炎症がある時は刺激物（辛い・酸っぱい）を避け薄味を心掛け、消化の良い食べ物（大豆よりは豆腐、湯葉、豆乳など）を摂るのが望ましい。