

## 口内炎予防の豆知識

口内炎は**栄養不足（特にビタミンB2の欠乏）、心身の疲労や寝不足による抵抗力の低下、ストレス**など、体調に関することが引き金となっており、実は口内炎のはっきりとした原因はまだわかっていません。そのため、確実な予防法も残念ながらわかっていませんが、

**ビタミンの補給や、よく寝て体の疲れを取るだけでも、予防に繋がる**と

いいです。また**歯ブラシや歯・入れ歯等で口の中を傷つけてもできやすくなる**ので、それらにも気を付けましょう。1日に5～6回塩水・お茶・お酒などでうがいをすると殺菌効果があり、**いつでも口の中を清潔に**保てるので、口内炎がしやすい方や何度も繰り返してしまう方に、特におすすめです。



## 口内炎に効く簡単料理紹介

口内炎には、皮膚や粘膜の働きを正常にする**ビタミンB2・B6**が効きます。これらは、脂肪やタンパク質の分解に働くビタミンで、油っこい食事や、激しいスポーツ、肉体や神経の疲れで消耗されやすいので、十分に補給して下さい。これらを含んだこんな簡単料理も、ぜひお試しください。

### 材料(二人分)

鮭	150g
白菜	4枚
白ネギ	1本
焼き豆腐	1/2丁
酒	少々
★出し汁	2カップ

★(出し汁)	
・砂糖	大さじ1/2
・酒	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1と1/2
・みりん	大さじ1と1/2
・塩	小さじ1/2

## 鮭と白菜の煮物



### 作り方

- ①鮭は1cmの厚さにそぎ切りし、酒をふります。白ネギは4cmに斜め切りします。白菜も同じ位の長さに切り、焼き豆腐は3～4cm角の八つ切りにします。
- ②鍋に★(出し汁)を入れ、煮立てます。①のネギ以外のものを加えてひと煮立ちさせてから、ネギを加えてサッと煮て、器に盛り煮汁をたっぷり注いだら、完成です。

※お好みでとろろを加えると、ボリュームもアップして美味しいです。

## 《お問い合わせ》

**B** 株式会社 **文明建設**

〒860-0852 熊本県熊本市薬園町10-17  
 TEL:096-344-1511 FAX:096-345-4748  
 E-mail: bunmei@tms-grp.co.jp  
 ホムページ: <http://www.tms-grp.co.jp>

～住まい・建物に関するあらゆるご相談をお受け致します～