

# 歯と口の健康 3択クイズ

**Q1** 口の中に出てくる「だ液」の役割として正しいのは？



**Q2** 歯の健康にとって、良い食べ方はどれ？



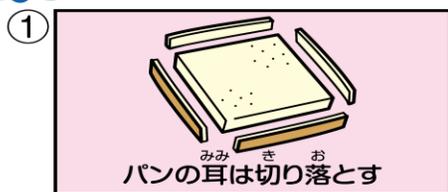
**Q3** 歯をつくるおもな材料になる栄養素はどれ？



**Q4** よくかんで食べると、何が起こるでしょう？



**Q5** 次のうち、よくかんで食べるための工夫をしているのは？



**こたえ** Q1=③(バイキンが入るのを防ぎ、むし歯を予防する役割もある。) Q2=①(だ液を多く出す食べ方が良い。寝ている間はだ液の量が少ないので、寝る前に食べるとむし歯になりやすくなる。) Q3=② Q4=①(かむことでおなかいっぱいと感じやすくなり、食べ過ぎを防ぐ。また栄養も吸収されやすくなる。) Q5=②(かみごたえのある食材を料理に使う工夫をする。)

## 作ってみませんか？ 今月の献立から・・・「ひじきスパゲティ」

【材料 4人分】

・サラダ油	適量	・油揚げ	12g
・豚肉	32g	・えのきたけ	40g
・料理酒	小さじ1	・いんげん	20g
・食塩	少々	・砂糖	小さじ1
・玉ねぎ	90g	・みりん	小さじ1
・にんじん	50g	・濃口醤油	大さじ1
・干し椎茸	1g	・淡口醤油	小さじ1/3
・天ぷら	15g	・スパゲティ麺	130g
・ひじき	8g		

【作り方】

- ① 干し椎茸とひじきは、水で戻しておく。玉ねぎ、にんじん、椎茸、天ぷら、油揚げ、いんげんは、刻んでおく。えのきは、ほぐしておく。
- ② フライパンにサラダ油をひき、火の通りにくいものから炒め、Aで調味する。
- ③ スパゲティ麺をゆで、②と混ぜて出来上がり。