

連載

健康コラム

今回は…

vol.110

「キシリトールの効用」

健康推進係 歯科衛生士



キシリトールは、天然素材の甘味料で、甘さはショ糖（砂糖の主成分）と同じですがカロリーは約75%と甘さ控えめです。

キシリトールは、ミュータンス菌（むし歯菌）に対し次のような力を発揮します。

- ミュータンス菌を減らす。
- ミュータンス菌を弱らせる。
- プラークを作らせない。
- ミュータンス菌が酸をつくれない。

つまり、むし歯になりにくい環境を作ってくれる甘味料です。この効用を生活の中に取り入れるには、キシリトールガムがよく知られています。キシリトールガムを選ぶ時には、次のことに気をつけるのがよいでしょう。

- キシリトール配合が100%に近いこと。
- ショ糖が含まれていないこと。
- フエン酸のような酸が含まれていないこと。
- 柑橘類などの香料が少ないこと等です。

100%配合のガムなら一日5〜9個を3〜5回に分けて食べましょう。また、良く噛む事で唾液が出るので左右均等に噛むことを心がけましょう。特に妊婦さんや矯正治療中の人は、むし歯になりやすいので上手に取り入れるとよいでしょう。

連載
vol.5

私たちの“美味しそお”発見伝

～地域おこし協力隊編～

地域おこし協力隊が曾於市にきて

「これは!」と思った美味しいものを独断でおすすめします!



今月の隊員
山田 亜由子 (FM)

皿のつたお肉たち。
まるで芸術品!



赤坂
曾於市末吉町本町2丁目15-13
0986-766699



facebook

やっています。

私が曾於市に来て間もなかった頃、いろんな事がきっかけで『赤坂』に伺うことになりました。その時に食べたのが、しゃぶしゃぶ。それはもう衝撃的で「私がこれまでの人生で食べて来たしゃぶしゃぶは一体何だったんだろ?」って(笑)

美しくサシの入ったトロけるお肉もさることながら、やはりその美味しさの秘訣は秘伝のタレですかね。タレの作り方には、私なりのルールがあるんです。

まず器に柚子薫る辛い秘伝のタレを3分の1程度注いで、そこにお鍋の出汁をお玉で掬って上から1センチくらいの所まで注ぎます。あとは薬味の葱、もみじおろし、にんにく、生姜をその時の気分で入れるだけ☆是非お試しください!

お肉は黒豚と黒毛和牛のハーフ&ハーフがオススメ。普段の鍋では、お肉に夢中でつい残してしまいがちな野菜たちも、こちらの秘伝のタレに絡めると、もう主役級に!ペロッと食べられちゃうんです。

そして子供には忘れちゃいけないおにぎり!これがまた甘いタレとも絶妙に合うんですよね…。つやつやのお米に白ごま、ほんのりお塩、そしてそれと一緒に頂くしゃぶしゃぶ。もう最高じゃないですか。ああ…また食べたくなってきました…。

曾於市にきてまだ半年ほどの地域おこし協力隊5人が、
気ままに感じたことやおすすめスポットなどをご紹介します。
Facebook で検索お願いします!!

曾於市地域おこし協力隊

検索