



●唾液のすご〜い働き

唾液には、消化を助けるといった作用のほか、さまざまな働きがあり、むし歯や歯周病から私たちを守ってくれています。

希釈・洗浄作用

口腔内の最近や食べカスなどを希釈し、洗い流します。

抗菌作用

さまざまな抗菌物質により、細菌の発育を抑制します。

歯の保護作用

唾液中のタンパクにより、ペリクルを形成し、歯を保護します。

緩衝作用

酸性に偏った環境を中性に戻します。

免疫作用

唾液中の免疫グロブリン(主にIgA、IgG)がS.mutansをはじめとする口腔内細菌に対してさまざまな防御作用を示します。

歯の再石灰化作用

脱灰して失われたカルシウムやリンを補い、再び石灰化させます。

上記のほかにも、消化作用、排泄作用、潤滑作用、味覚や水分調節作用など全身の健康にも大きく関わっています。

ヘルシー料理レシピ

材料(4人分)

鶏もも肉(皮はむく)…2枚
夏野菜(今回は、ズッキーニ…1本 人参…1/2本
タカの爪・ローリエ…適量 破竹…1本)
糖質0ビール…1本 塩…適量 コショウ…適量
固形ブイヨン…1ヶ 水…ひたひたまで

ひと口メモ

水の代わりにトマトジュースを使っても美味しいですよ!!

作り方

1. 鶏もも肉は皮をむいて、一口大にカットして塩コショウをあてておく。
2. フライパンでソテーする。(6分程度で止める)
3. 鍋にうつし、ビールを加えて強火で沸かす。
4. 水とブイヨン、タカの爪、ローリエを加えて焚いていく。ここで破竹と人参も入れる。
5. 塩とコショウだけで味をととのえる。
6. 仕上げにズッキーニを加えて火を止め、常温で冷ます。
7. 色どりよく器に盛り付ける。



チキンと夏野菜のビール煮込み

