

栄養ニュース



気になる

口内炎②



いつのまにか口の中にポツッとできものができる「口内炎」を経験したことがある方は多いのではないのでしょうか。口内炎ができるとしみたり、痛みが続いたりして、食事や会話をするのもつらいですね。今回は口内炎ができにくい健やかな口内環境に取り組んでみましょう♪

摂りたい栄養素 【3種類】

栄養バランスの乱れや栄養不足は免疫力の低下を招き、口内炎ができやすい環境をつくってしまいます！

関係が深い栄養素は

ビタミンB2、ビタミンB6、ビタミンCで

口内炎ができてから摂るより、予防として摂るとより効果的！

ビタミンB2

細胞の再生を助けて成長を促し、口や目などの粘膜を保護する

- ・豚レバー(50g : 1.80 mg)
- ・ぶり(1切れ : 0.36 mg)
- ・さば(1切れ : 0.28 mg)
- ・牛乳(200ml : 0.31 mg)
- ・卵(1個 : 0.21 mg)
- ・納豆(1パック : 0.28 mg)
- ・モロヘイヤ(100g : 0.42 mg)
- ・豆苗(100g : 0.3 mg)

ポイント

★煮たり、茹でたりすることで成分が流れやすいため、煮汁やゆで汁ごと摂るとよい。

★牛乳や納豆のようなそのまま食べられるものは、栄養の損失がない。

ビタミンB6

たんぱく質の代謝を促し、正常な免疫機能を保つ

- ・鶏ひき肉(50g : 0.34 mg)
- ・鶏ささみ(50g : 0.33 mg)
- ・鮭(1切れ : 0.64 mg)
- ・とうもろこし(1/2本 : 0.47 mg)
- ・アボカド(1個 : 0.32 mg)
- ・バナナ(1本 : 0.3 mg)

ポイント

★植物性より肉や魚などの動物性食品のほうが体内利用率高い。

★体内でつくられるため、不足しにくいですが、口内炎や肌荒れが気になる場合は積極的に摂るとよい。

ビタミンC

免疫力を高めたり、皮膚粘膜を強くしたりする

- ・ブロッコリー(1/4株 : 72 mg)
- ・小松菜(100g : 39 mg)
- ・赤ピーマン(1個 : 51mg)
- ・じゃがいも(1個 : 35mg)
- ・いちご(5個 : 62 mg)
- ・キウイ(1個 : 69 mg)
- ・みかん(1個 : 28mg)

ポイント

★熱に弱いので、野菜や果物は生で食べる方法が最も効率的に摂れる。

★ビタミンCは2~3時間で排泄されるため毎食摂ることが必要。

口内炎ができたときの食事

その1 硬い・酸味・辛い・濃い味・刺激物は避ける

⇒口の中の粘膜を刺激しないようにする

例) せんべい、お酢、唐辛子、梅干し、炭酸飲料



その2 油を活用する

⇒食べ物をあぶらの膜で包むことで、口から喉までの通りを助ける

例) 油やバターを使った炒め物、マヨネーズを使った和え物



その3 口当たりのなめらかな料理を取り入れる

例) 雑炊、グラタン、フレンチトースト、卵豆腐、ポテトサラダ



その4 のどごしのいい薄味の食べ物を取り入れる

例) スープ、牛乳、豆乳、プリン、アイスクリーム



← LINE

管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中!
QRコードを読み取ってご登録できます♪
ぜひチェックしてみてください★



Instagram →