



# Sukusukuworld Kitchenletter

2025年6月 栄養士 高橋 八重

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。

丈夫な歯を作るためには、日頃の食生活がとても大切です。主食、主菜、副菜を組み合わせ、様々な栄養素を摂取しましょう。特に歯と関係の深いカルシウムやビタミン類は毎日の食事にバランスよく取り入れて、小さいうちから強い歯を作っていきたいですね。

◆カルシウム(歯や骨を強くする)を多く含む食品

牛乳・チーズ・ヨーグルト・小魚、大豆製品など

◆ビタミンD(カルシウムの吸収率UP)を多く含む食品

魚・卵・きのこ類など

◆ビタミンA(歯のエナメル質を強化)を多く含む食品

レバー・卵・緑黄色野菜など

◆ビタミンC(歯の健康を維持する)を多く含む食品

野菜・果物・いも類など

◆ビタミンK(歯や骨の形成に関与)を多く含む食品

納豆・ブロッコリー・ほうれん草・小松菜など

