



管理栄養士がお伝えする



令和3年6月発行 キタバ薬局 管理栄養士 下山作成

## ◎口内炎◎

### <口内炎とは>

口の中やその周辺の粘膜におこる炎症です。栄養バランスや生活習慣の乱れによって、抵抗力が低下し、口の粘膜が弱ってしまうことが原因の一つです。食事や歯磨き、会話するたびに、沁みて痛むことで、食欲が低下し栄養不足になったり、ストレスを感じたり…

口内炎は身体の不調を知らせるシグナルです。栄養バランスや生活習慣の見直しが口内炎を作らない、悪化させない、そして全身の健康を守ることにつながります。

### <発症を予防しよう！>

ビタミンB群をはじめ

バランスの良い食事



身体を休ませる

睡眠、ストレス解消など



歯磨き&うがいで

口の中を清潔に

### <口内炎ができてしまったら？>

口内炎の緩和に効果的と言われるのはビタミンB1・B2・B6などの**ビタミンB群**です！

**ビタミンB1** 疲労やストレスを緩和する

豚肉、レバー、かつお、うなぎ、にんにく、卵、大豆、玄米、小麦胚芽など

**ビタミンB2** 皮膚や粘膜を保護する

レバー、うなぎ、青魚、アーモンド、納豆、卵、乳製品、きのこなど

**ビタミンB6** 正常な免疫機能を保つ

レバー、さんま、まぐろ、かつお、大豆、卵、バナナ、ニンニクなど

その他にも…

**ビタミンA** 口の粘膜の潤いを保つ レバー、うなぎ、緑黄色野菜など

**ビタミンC** 抵抗力を高める キャベツ、ほうれん草、じゃがいも、レモン、オレンジなど

×NGな食事は？× 辛いものや熱いもの、味の濃いもの→口内炎を刺激する

アルコールや糖質の多い食べ物→代謝でビタミンB群を大量消費

### <口内炎予防におすすめメニュー！>

**\*まぐろの洋風サラダ(2人前)\*** (1人前 エネルギー 231kcal たんぱく質 16.2g塩分 0.9g)

**材料** まぐろ(刺身用) 100g アボカド 1個 トマト 1個 A低脂肪プレーンヨーグルト 60g

A 醤油小さじ 1・1/2 A わさび小さじ 3/4 A こしょう少々

**作り方** トマトは半分に切ってヘタを取り、薄切りにする。アボカドは半分に切って種を取り、皮をむき、熱湯に20秒ほどくぐらせて、4mm幅に切る。まぐろは4mm幅のそぎ切りにする。ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせる。器にトマト、アボカド、まぐろを交互に盛り合わせ、混ぜたAをかける。

お食事のこと、お薬のこと何でもご相談ください。薬剤師・管理栄養士・登録販売員が

ご相談をお伺い致します。



**KITABA**  
管理栄養士