2017.7月号
ひだか歯科通信

水巻町吉田西3丁目14－14　　093－201－5200
www.hidakashika.jp/

今月のお休み

１７日（海の日）

暑い夏がやってきます。毎年暑くなっているように感じますが熱中症には気を付けて水分補給を忘れずに・・・。

ひだか歯科医院のホームページを開設して２年が経ちました。お暇な方はたまにご覧くださいね。

院長より一言

気がつけばもう１年の半分が終わりました。あわただしい毎日の中いろんな事に振り回されている感じです。じっくり腰を据えてやっていきたいものです。

先日、愛犬のチョコが網戸越しの何かに吠えていました。何事かと思ってみてみると、そこには大きな猫がうちの犬に向かって唸っていました。我が家への侵入者に吠えてくれるのはいいことですが、猫も威嚇をやめずなかなか逃げていかない・・・。確かに猫の方が大きかったので馬鹿にされていたのかもしれません。最後には猫の方が退散していき、何とか面目を保ってくれました。めでたしめでたし。

あなたも「歯科通」になれる？
歯医者が出題する “歯とお口”のクイズ

皆さんは、歯みがきに何分くらいの時間をかけていますか？　忙しい朝はサッと済ませ、昼は外出先でガムを噛んで済ませる…と言う人も多いかもしれませんね。　そのような人でも、**１日１度**は丁寧に歯をみがいて、しっかりと歯垢を落としましょう。　そこで今回はこんな問題を出題！

Q　歯みがきにかける理想の時間は何分くらいでしょうか？

❶ ３分　**❷ ５分**　**❸ 10分**　**❹ 15分**

歯のはなし

噛めば噛むほど健康に！

“噛ミング30”をご存知ですか？

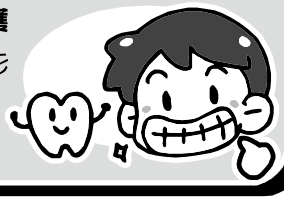
子どもの頃、親や先生から「ご飯はよく噛んで食べなさい」と言われましたよね。 実は厚生労働省でも**“噛ミング30”**のキャッチフレーズで、**「食事の際にひと口30回噛むこと」**を提唱しています。
たくさん噛むことは唾液の量を増やし、食べ過ぎを予防するなどさまざまな健康効果があります。
そこで今回は、**たくさん噛むことのメリットや食事の工夫**についてお話しさせていただきます。

噛むことのメリットとは？

たくさん噛んで食事をすると、次のような健康効果が期待できます。

① お口の中の健康効果

唾液は口の中の食べカスや細菌を洗い流して**口臭・歯周病・初期むし歯を予防**する力があります。 また、頬の内側・舌などの**粘膜を保護する**役割もあります。



② ダイエット効果

早食いの人は、脳から「お腹いっぱい」のサインが出るまで食べ続けてしまうため、必然的に食べる量が多くなります。
一方、しっかりと噛んで食べれば食事に時間がかかり、**少量でも脳が満腹感を得られる**ためダイエットにつながります。

③ アンチエイジング効果

物を噛む時は顔の表情筋が使われるため、**口の周りやアゴのたるみ予防**になります。 また、唾液の中には“若返りホルモン”と呼ばれる**「パロチン」**が含まれており、**筋肉や内臓、骨や歯などのアンチエイジングに役立つ**と言われています。

たくさん噛むための食事とは？

「ひと口30回噛む」というのは、実践してみると意外と大変です。 と言うのも、パン・カレー・パスタ・ラーメンなど現代人が好む食事はやわらかい食べ物が多く、すぐ口の中からなくなってしまうからです。 そこで毎日のメニューに、**「よく噛まなければ食べられない食材」**や**「調理の工夫」**を取り入れて自然と噛む回数を増やしましょう。

おすすめの食材

野菜
根菜、葉野菜など

干した食材
ドライフルーツ、するめ、干物など

海藻類
コンブ、ひじき、わかめなど

きのこ類
えのき、エリンギ、しいたけなど

肉類
牛肉の赤身、豚肉など

調理する際の工夫

大きく切る
具材は細かく切らず、**大きめにカット**すると噛みごたえが出ます。

煮過ぎない
生でも食べられる野菜は、**サッと火を通して歯ごたえを残す**ようにしましょう。

水分を減らす
あんかけやカレーなど水分が多いメニューは、噛む回数が少なくなりがちです。 **揚げ物や焼き物**など水分が少ないメニューも取り入れるようにしましょう。

食事は、飲み物で流し込みながら食べないよう注意してください。 しっかり噛んで健康維持に努めましょう！

クイズのこたえ ❹15分

歯を１本ずつ丁寧にみがくと１０分位かかります。 しかし、歯ブラシだけでは歯と歯の間の歯垢は除去できないため、フロスや歯間ブラシでもみがく必要があり、さらに５分程度かかります。 １日１度は１５分位の時間をかけ、しっかりと歯のケアを行いましょう！

健康ドで行こう！

栄養満点！“甘酒”の健康パワーとは？

甘酒は**“飲む点滴”**と呼ばれるほど栄養豊富で、近年注目を集めている健康飲料です。 温かくして飲むイメージがあるため冬の飲み物と思われがちですが、本来甘酒は**夏の飲み物**であり、俳句では夏の季語にもなっています。 そこで今回は、**甘酒の健康パワーやおすすめのレシピ**などをご紹介させていただきます。

甘酒のタイプ

甘酒は大きく分けて、**酒粕を原料にした「酒粕タイプ」**と、**米と米麹を原料にした「米麹タイプ」**があり、次のような違いがあります。

特　徴	酒粕タイプ	米麹タイプ
アルコール成分	あり	なし
甘さ	砂糖の甘さ	米と米麹の自然な甘さ
カロリー	高くなりがち	控えめ
価格	割安	割高

甘酒の健康効果

酒粕タイプと米麹タイプは含まれる成分が違うため、味の好みや健康効果で選びましょう。

酒粕タイプ

眠りの質を高める

酒粕タイプに含まれる**清酒酵母**には脳内物質**「アデノシン」**の活性を促す働きがあり、眠りの質を高める効果が期待できます。 **コップ１杯**程度を、**睡眠の１～２時間前**に飲みましょう。

米麹タイプ

高血圧の改善

米麹タイプに含まれる**「ペプチド」**には血圧を下げる効果があると言われています。 継続して飲むのがポイントですので、少なくとも**3か月**は続けてみましょう。

腸内環境を整える

腸内環境を整えたい人には、**「善玉菌」**が豊富な米麹タイプがおすすめです。 甘酒に含まれる酵素は加熱すると失われてしまうため、**加熱していない生の状態**がより効果的です。

甘酒の“ちょい足し”レシピ

健康効果の高い甘酒ですが、独特の風味やどろっとした舌触りが苦手な人もいますよね。 そこで、甘酒に**“ちょい足し”**するだけで、ひと味違った美味しさを味わえるレシピをご紹介します。

ちょい足し ❶ 豆乳

甘酒と豆乳が１対１の割合になるように、豆乳を加えてみましょう。甘酒の風味が和らいで飲みやすくなり、豆乳の栄養も摂取できます。

ちょい足し ❷ バナナ

甘酒200ｍｌとバナナ１/２～１本をミキサーで混ぜれば、食物繊維が豊富な便秘解消ドリンクになります。 バナナ以外にも、キウイやイチゴもおすすめです。

ちょい足し ❸ ショウガ

甘酒に**ショウガのしぼり汁を少々加える**と、すっきりとした味わいになります。 電子レンジなどで軽く温めてホットでいただくと、より体が温まります。

栄養豊富な甘酒ですが、糖分が高いため飲みすぎには注意が必要です。 健康効果を高めるには1日コップ1杯を目安に、継続して飲みましょう。

あなたの運気がよくわかる！

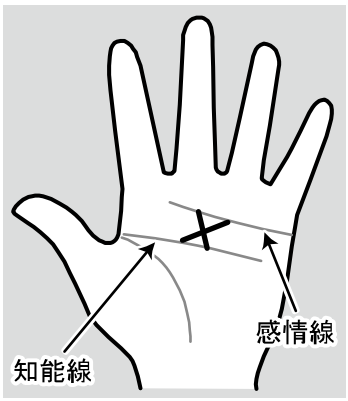
今月の手相

監修
手相鑑定士 白井洋子 先生

スピリチュアルな才能を示す「神秘十字線」

今回ご紹介する**「神秘十字線」**は、**“最強の十字線”**とも呼ばれ、**直感が冴えたり、神秘的な体験をするスピリチュアルな才能**を表します。 そのため、「嫌な予感がして災いを未然に回避できた」など、不思議な体験をすることも多いでしょう。

神秘十字線とは？



神秘十字線とは、**感情線と知能線の間にあるバツ印**のような十字の線です。 **線が濃くはっきり見える人は、「不思議なカンが働くタイプ」**で、九死に一生を得るような経験をする可能性が高いでしょう。 また、**線が薄かったり、途切れ途切れになっている人は、「時々カンが働くタイプ」**で、いざと言う時には自分でも驚くような行動に出ることがあります。

この線のある人は「人に何かをしてあげたい」という**慈愛の心**が強く、人に尽くすことを喜びとします。 しかし、世話を焼きすぎてしまう傾向もありますので、相手との距離感をうまくコントロールするよう心がけましょう。

ちなみに両手に神秘十字線が出ている方は、５万人に１人と言われています。

ま・ご・わ や・さ・し・い 食材を使ったレシピ

フルーツ寒天

栄養価（１人分）
エネルギー …67kcal
食物繊維 ……2.2g
塩　分……0g

このコーナーでは“歯に良い食材”を使ったお料理レシピをご紹介します！
歯に良い食材の頭文字をつなげると
「ま（まめ）＝豆類」「ご（ごま）＝種実類」
「わ（わかめ）＝海藻類」「や（やさい）＝野菜」
「さ（さかな）＝魚介類」「し（しいたけ）＝きのこ類」
「い（いも）＝いも類」になります。
ぜひ、皆さんも覚えて下さいね。

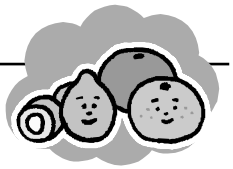
材料（4～5人分）

キウイフルーツ・甘夏みかん……各1個

ⓐ
- 粉寒天……4g
- オレンジジュース（100%）……300cc
- 水……200cc

作り方

1. キウイフルーツ・甘夏みかんは、皮をむいて食べやすい大きさにする。
2. 鍋にⓐを入れて火にかけ、粉寒天を溶かす。
3. 粉寒天が完全に溶けたら、器に1と2を注いで、冷蔵庫で冷やし固める。



One Point

今回は「わ（わかめ）」＝海藻が原料の寒天を使ったレシピです。 寒天はカロリーがほぼゼロで、生活習慣病予防に役立つ食物繊維が豊富なヘルシー食材です。 ジュースは食物繊維と一緒に摂取することで、血糖値の上昇スピードを抑えることができます。 食べ応えも十分にある一品です。