



2010年8月号

☆歯と歯茎の特定保健用食品！
☆真夏は熱中症に注意しよう！
☆からだに美味しいレシピおしえチャオ！
～スッキーニと豆のオープンオムレツ～

歯と歯茎の特定保健用食品！

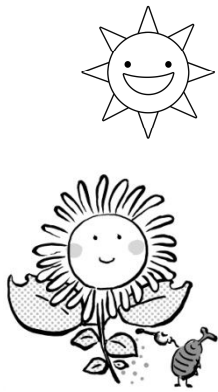
特定保健用食品と聞くと、健康油やお茶などのドリンク飲料を思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか。そこに新たに仲間入りしたのが、サンスターが販売する『オーラルヘルスタフレット カルシウム&イソフラボン』です。日本で初めて、歯を支える歯茎の健康維持に役立つ特定健康保健用食品として認可を取得した商品です！

更年期以降の女性は、女性ホルモンの減少からくる歯槽骨の骨密度低下により、歯と歯茎にトラブルが起こりがちです。新しく発売されたタフレットには、カルシウムと大豆イソフラボンが配合されています。この2つの成分が、歯を支える歯槽骨の骨密度の増加と骨吸収（骨が破壊されて減ること）抑制に働き、歯茎の健康を維持してくれます。一日2粒、おいしく食べられるバナナミルク味のタフレットで、歯と歯茎の健康が維持できるのならお手軽ですね！今回紹介した『オーラルヘルスタフレット カルシウム&イソフラボン』は、一般には販売されず、歯科医院とサンスターの通信販売のみの販売形式となっております。ご興味のある方は、ご自身の歯と歯茎の症状もあわせて、歯科医院で相談されてみてはいかがでしょうか。（参照：サンスターホームページ）

真夏は熱中症に注意しよう！

熱中症は、気温などの環境条件だけではなく、体調や暑さに対するなれなどが影響して起こるといわれています。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い、風が弱い日は注意が必要です。また、人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3～4日経たないと体温調節が上手く機能しません。体が暑さになれていない場合は、熱中症に注意する必要があります。また、高齢者や子供は熱中症にかかりやすいので、特に注意が必要です。

高齢者の場合に注意したいのが、脱水症状です。通常、体の脱水が進むと、のどの渇きが起こり、自然に飲水行動を取るようになります。しかし、高齢になると脱水が進んでものどの渇きが起こりにくくなります。ですから、高齢者の場合は、のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をする必要があります。また、部屋の温度もこまめに測るようにして、室温を管理しましょう。子供の場合は、日ごろから適度に外遊びをさせ暑さになれさせること、高齢者と同じく水分補給をこまめに行うことを忘れないようにしましょう！通常気温は地面から1.5メートルの高さで計測されます。気温が32度の場合、幼児の身長である50センチでは35度、地面近くの5センチでは36度を超えるとの報告があります。気温が30度を超える日は、幼児やペットの散歩の際には十分注意しましょう！（参照：環境省ホームページ）



～メタボ対策レシピ⑥ 野菜を活用～ スッキーニと豆のオープンオムレツ

カロリー：236kcal タンパク質：15.5g

<材料> (2人分)

スッキーニ	100g	塩小さじ	1/4
茹で大豆	50g	黒胡椒	少々
卵	3個	粉チーズ	10g
オリーブ油	大さじ1	パセリ	適宜



- ① スッキーニは3～4mmの半月に切り沸騰湯で1分茹でてザルにあげる
- ② ボウルに卵を溶き塩・胡椒・粉チーズを加えて混ぜる
- ③ フライパンにオリーブ油を温め②を加え2～3回混ぜてから（炒り卵を作る要領で）、その上に①と豆をのせ中火にして蓋をして1～2分焼く（時間は火加減により異なります）、器に盛りパセリを散らす

※茹で大豆は缶入りやレトルトパウチを常備しておくといろいろと料理に使えますし、枝豆でもよいです。また、スッキーニの代わりに胡瓜やトマトでもよいでしょう。

★栄養コメント★ 暑い夏にはお家ごはんの際のビールや冷酒、外食でもビヤガーデン等で飲酒する機会が多くなりがちですね。そんな時、どうしても夕食が酒のつまみと酒だけになりがちです。その上、ついつい暴飲暴食につながり、これが重なると肥満にもつながり体調も崩しがちになります。前もって酒席の予定がある場合には昼食を栄養バランスのとれたお弁当や定食等で充実させておくこと健康のためにはよいですよ！そして飲む時には飲みすぎないように注意して、おつまみも脂つよいものを控えましょう。アルコールの飲みすぎは肝臓に影響を与えるので、飲む際のおつまみも肝臓の働きを助けてくれるものを選ぶとよいですね。それは良質のタンパク質・野菜等です。料理例では胡瓜とたこの酢物・野菜の和え物や煮物・チーズ類・冷奴等です。外食の際にはできるだけ選んで食べましょう。そして飲む時の3か条は、①食べながら飲む、②週に2日は休肝日、③飲酒後寝る前的高カロリーな食事（ラーメンをスープごと食べる等）には注意です。「健康」にお酒を楽しみましょう！！今回のオムレツは良質のタンパク質の卵と大豆を使い夏野菜のスッキーニを加えました。スッキーニは美肌効果や風邪予防によいビタミンA・Cを含み、ナトリウムmの排泄を促進するカルシウムを多く含む高血圧予防に働きます。ご家庭で簡単に作れ、子どもから大人にまで食べられて朝ごはんのおかずにもなりますし、お酒を飲む時のおつまみにもなります。

<調理のコツ>

スッキーニを炒めて加える代わりに、さつと茹でることでオイルをカットしています。卵調理は半熟が消化が良く、生卵・ゆで卵の順に消化に時間がかかります。オムレツも半熟で仕上げてください！

からだに
美味しいレシピ
おしえチャオ！

指導：管理栄養士・料理研究家 小早川祥子先生
http://www.h5.konune.jp/koba7/

夏の過ごし方で気をつけて欲しいこと②



こんにちは、院長の白木です。梅雨が明けたかと思えば、今度は連日の猛暑日ですね・・・1年間でも最も暑いこの季節、繰り返しになりますが、水分をこまめにとるなど、**熱中症**には十分気をつけていただきたいと思います。

前回は、夏バテなどの体力低下を原因とする歯周炎や歯周病の痛みについてというお話をしました。今回も夏場に気をつけて欲しいことのひとつ、『**知覚過敏**』のお話をしたいと思います。

● 知覚過敏に気をつけて！

この症状は、夏場に気づく人が意外と多いんです。

その原因は、冷たい飲み物や冷たいお菓子を口にする機会が多くなるからです。

暑い日に冷たいかき氷を食べるのは夏の醍醐味のひとつですが、冷たいものを口に入れた途端に“ズキン！”と痛んだら、知覚過敏かもしれません。他にも、甘いものやすっぱいものでしみたり、歯ブラシをあてただけでピリピリとしみたりするような人は要注意です。

知覚過敏の原因としては、大きな原因は次の4つのことが考えられます。

1. **歯ブラシのしかた**に問題がある
2. **歯周病や歯肉炎**に原因がある
3. **歯ぎしりや噛み合わせ**に原因がある
4. **治療途中の歯**に原因がある

これはあくまで大雑把な分類で、実際にはもっと細かいことも含めて、数限りなく原因が考えられます。あるいは、細かい検査をした結果、痛みの原因はむし歯など、他の原因だったということもあります。見た目では分からないものなので、「痛み」を感じたときにはすぐに受診するようにしてください。

知覚過敏は、放っておいても治る病気ではありません。できるだけ早いうちに発見して、状態を知り、処置をするのはもちろんのこと、正しいブラッシングでもその後の症状は改善できます。

痛み慣れてしまうと、治ったように思いがちですが、これは痛みに対する感覚が鈍っているだけで、次はより強烈な痛みで襲われたり、痛む間隔が短くなったりしてきます。

そして、**放っておくと症状がどんどん進行**してしまいますし、歯ブラシを当てるだけで痛みで襲われますので、必然的にその部分を避けて歯みがきをするようになってしまいます。結果、むし歯や歯周病が悪くなるリスクが高くなってしまいます。

なにごとにも早期発見、早期対策が肝心ですから、日頃からマメにチェックしていただくことと、痛みを感じたら、すぐに受診するようにしましょう。

〒503-0112 岐阜県安八郡安八町東結 481-1

しらき歯科クリニック

TEL 0584-62-6677