



歯通信

歯つぱい

2010年9月号

噛みしめでリラックス効果！
涼を求めて旅する赤とんぼ！
からだに美味しいレシピおしえチャオ！
～ヘルシーピリ辛炒め～

噛みしめでリラックス効果！

強い噛みしめが続くと、歯に亀裂が生じるこ
とがあります。歯の頭の部分に亀裂が生じると、
歯が欠ける原因や、亀裂に細菌が入り込むことで
虫歯の原因になりますので注意が必要です。しか
し、この噛みしめにも、頻りに強い力で行ったり
しなければ、リラックス効果があるのをご存じでし
ようか。噛みしめを弱い力で、そして少ない頻
度で行えばリラックス効果が得られます。

唾液中に分泌されるストレスホルモンを分析し
たところ、1分間の「軽い噛みしめ」を3回行うと、
有意に精神的ストレスが軽減されました。また、
「噛みしめ」によって、全身の筋力を瞬間的に増
強させる効果もあるようです。さらに、食物を噛
み砕く咀嚼(そしゃく)にもリラックス効果があ
ることが明らかになっています。

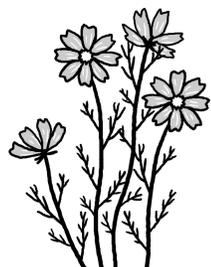
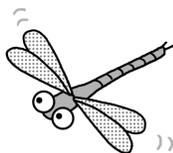
しかし、ストレスを回避するために、大量の食
物を咀嚼しては肥満になってしまいますから注
意しましょう。ストレスを回避するにはひと口の
咀嚼回数を増やせば良いのです！食物を口の中
に入れたら、30回は噛むようにして、健康とリ
ラックス効果を得るようにしましょう！（参照：日
本歯科医師会ホームページ）

涼を求めて旅する赤とんぼ！

夕焼け小焼けの赤とんぼと、三木露風の童謡
の歌詞にあるように、秋になると、あちらこちら
で赤とんぼを見かけるようになります。実は赤と
んぼとは、分類学的に特定の種類を指すものでは
ありません。成熟するとお腹の赤くなるトンボの総
称で、代表的なものはアキアカネです。

アキアカネは、6月頃に平地の沼や池で羽化し、
その後すぐに山へのぼります。そして夏の暑い間
は涼しい山で過ごすのです。そして秋風が吹く頃
になると山を下りてきて、産卵します。この頃
は初めは黄色い身体もすっかり赤くなります。こ
の涼を好む赤とんぼの旅を気温で見ると、平地の
気温が22度から26度くらいになると山へと移
動を始め、山の気温が10度を下回るようにな
るとふもとに下りてくるようになります。実にその移動距
離は100キロを超えることもあるそうですから
驚きですね！

アキアカネの初見日は、東北や甲信地方では8
月ですが、その他のところは9月に入ってからで、
北陸や四国では9月中旬、関東南部では9月下旬
です。涼しくなると赤とんぼを見かけるのは偶然
ではなく、赤とんぼが涼しい場所を求めて山から
飛んできているのですね！（参照：社団法人農林水産
技術情報協会ホームページ）



～メタボ対策レシピ 鶏胸肉を活用～ ヘルシーピリ辛炒め

カロリー：179kcal タンパク質：15.0g

<材料> (2人分)

鶏胸肉(皮なし)	120g	サラダ油	大さじ1
醤油	小さじ1	酒	大さじ1
酒	小さじ1	みりん	大さじ1/2
片栗粉	小さじ1	醤油	大さじ1
すりおろしにんにく	少々	唐辛子の小口切り	1/2本
胡瓜	1本	片栗粉	小さじ1
塩	少々	*片栗粉の水溶き同量の水で溶く	
こんにゃく	100g		

鶏胸肉を2cm角に切り、Aをまぶしておく
胡瓜は1.5cmに輪切りにする。塩をふって5～7分おき、
水分を軽く絞る。鶏胸肉を2～3cmの長さの薄切りにする
フライパンにサラダ油を温めて鶏肉を炒める表面に香ば
しい焼き色がついたら、唐辛子・鶏胸肉を加え1分炒める。
胡瓜を加えさっと炒め、水大さじ2を加えて酒・みりん・
醤油を加え1分煮る。仕上げに片栗粉の水溶きを加える。

調理のコツ...胡瓜に塩を加えてもむ事で食感の良い状態で使えます、
最後に片栗粉の水溶きを使う事で調味料を表面に馴染みよくします。

栄養コメント ダイエットを考えている人にとって続けていく事や毎日行える事は大切な
要素ですね！若い頃と同じような生活習慣や食事を続けていると、いつのまにか中年特有の
体型や体重になっていたりします。年齢と共に体重の変化は起こりやすく、そして体重は落
としくくなります。その理由には「基礎代謝」が関係しています。「基礎代謝」とは人間が
生きて行く為に最小限に必要なエネルギー量の事で、安静にしている心臓や内臓等を動かして
いる状態の事をいいます。この基礎代謝が年齢と共に減少してしまいます。これは筋肉量減
少が原因のひとつでもあり、こうした事から肌荒れや冷え性・むくみにつながったり疲れやす
くなったという体調の変化も起こりやすくなります。基礎代謝をアップさせるには毎日続
ける自分スタイルの運動で筋肉量をアップさせましょう！そして体温が高い人ほど基礎代謝
は大きいので冷え性改善に半身浴や食事では代謝を高める辛味を持つ食材の唐辛子や生姜等
の香辛料を使ってみたり、脂肪控えめで良質のたんぱく質の大豆製品・卵・鶏肉・魚等の食材を
組み合わせたりしてお料理してみましょ！そして、ダイエットにはカロリーへの振りすぎに注
意する事もポイントです。鶏肉は他の肉類に比べるとビタミンAを多く含む部位にもよ
りますが、比較的カロリーが低めです。そして低カロリーで整腸作用のある鶏胸肉を料理に使い満腹
感のある食事の工夫ができます。今回のレシピはそういう食材を組み合わせるとはほんのおか
ずになるものを考えました。しっかり食べて、でも食べ過ぎには注意して減量にもチャレ
ンジするのが健康へとつながります！

胡瓜は95%の水分を含みカリウム
等もあるので利尿作用やむくみを抑
える効果もあります。また、胡瓜
の成分にククルアスコルビン酸が
あり、これが免疫力を高めてくれ、
癌の抑制効果が期待されます！

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 小早川洋子先生
http://www.h5.dion.ne.jp/~koba7y/



歯の役割とは？

こんにちは、院長の白木です。

暦の上では秋が近づいているはずなのですが・・・まだまだ暑い日が続いていますね。これだけ暑いと体調管理も難しいものです。健康には十分に気をつけてくださいね。

この暑さだと秋の話をするのは気が早いかもしれませんが、秋といえば「食欲」「スポーツ」「読書」といろいろな楽しみがあります。そして、「**健康の秋**」も忘れてはいけません。

だんだんと秋が近づく季節、せっかくの機会ですから、これから数回に渡って、『**歯の基礎知識**』について、お話ししたいと思います。今年の秋は、“**歯の健康**”についても、知識を深めてみませんか？

第1回目は、『**歯の役割**』についてお話ししたいと思います。

● 身体全体に影響する歯の健康！

歯とは、普段はさほど気にならない存在なので、不都合が起きてしま初めてその大切さに気がつく人も多いのが現実です。

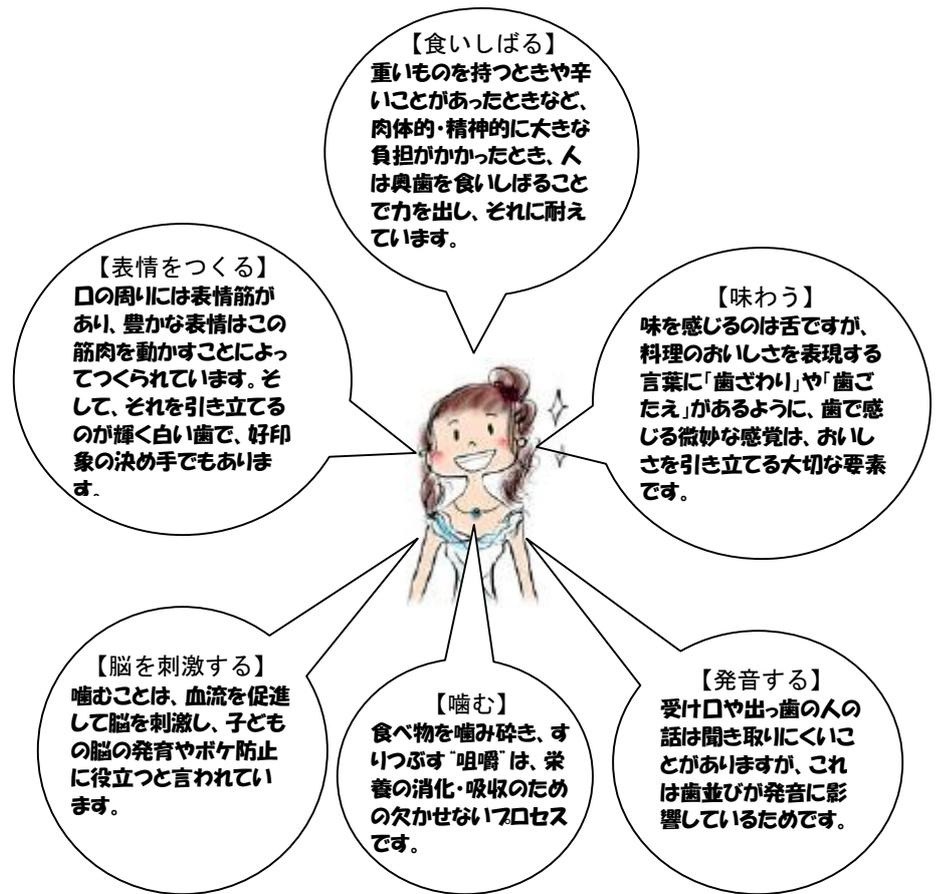
歯の役割は「**噛む**」ことのほかにも、「**味わう**」「**発音する**」「**食いしぼる**」「**表情をつくる**」「**脳を刺激する**」など、さまざまな役割があります。

また、噛み合わせの悪さが**肩こり**や**頭痛**を引き起こしたり、お口の中の細菌が**別の器官に感染して病気をもたらす**こともあるという研究結果の報告もありますので、注意が必要です。

実は、歯の役割はこれだけ多岐に渡っているのです。

そのため、歯の調子が悪いと**全身への影響も大きく**なります。

歯は、一度失うと元に戻すことはできませんから、1本1本を大切にしたいです。**日常的な歯みがきと定期的な歯科医院でのチェック**を行っていただき、健康な歯を維持できるようにしてくださいね。



〒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