



2012年9月号

☆口内炎と歯の関係！
☆季節の変わり目の体調管理
☆からだに美味しいレシピおしえチャオ！
～ ひじきチャーハン ～

口内炎と歯の関係！

口内炎に悩まされた経験は、どなたにもあると思います。食事中に口の中を誤って噛んでしまったり、体力の低下やビタミン不足になったり、仕事のストレスも口内炎の原因のひとつ。他にも、ウィルスが原因のヘルペス性口内炎や、カビ（真菌）が原因となるカンジダ性口内炎、特定の食べ物を食べた時に発症する食物アレルギーが原因の口内炎もあります。ちょっと気になるのが、カタル性口内炎とよばれるもの。これはむし歯や歯槽膿漏、歯周病などで口腔内の衛生状態がよくない時や、入れ歯や矯正器具、歯の詰め物などが口の粘膜に何らかの刺激を与えた時にできるといわれています。

治療法としては、抗生物質の入った口腔内用の軟膏を塗布し、ぬるま湯などでうがいをして口中を清潔に保つようにします。たいていの口内炎の場合、1〜2週間ほどで治りますが、入れ歯や矯正器具の不具合が原因の場合は不具合な部分を改善し、むし歯や歯周病などの口中のトラブルが原因の場合は、歯科治療を行うことで症状はよくなります。

歯ブラシで口中を傷つけないよう、歯ブラシの大きさやブラッシングの方法にも気をつけたいものです。それでも、繰り返し口内炎を発症し、症状が長引く場合は診察を受けることをおすすめします。（参照：社団法人日本歯科医師会ホームページ）

季節の変わり目の体調管理

夏から秋、秋から冬など季節の変わり目に体調を崩す人は多くいらっしゃいますが、その原因はどこにあるのでしょうか？ひとつには、気温の変化があげられます。気温の変化は、人間の体温を調整している自律神経にダメージを与えます。その結果自律神経の働きが追いつかなくなり、免疫力や抵抗力の低下を引き起こし、疲れやすくなり風邪もひきやすくなります。

また、夏から秋にかけての時期は、夏の暑さによる食欲不振や冷房による乾燥や紫外線、日焼け止めなどの影響で肌にも疲れが表れるなど、夏のツケがまわってくる時期でもあります。こういった不調を解消する、または事前に予防するには免疫力をアップさせることが重要なポイントになります。

いちごやキウイフルーツなどの果物や赤ピーマン、ゴーヤなどに多く含まれるビタミンCには、免疫力をアップさせる作用があるといわれています。風邪予防にも、また風邪をひいてしまっても、細胞の修復と改善に効果が期待できます。また、ビタミンCには女性にとってはうれしい美肌効果や貧血の予防にも効果があるといわれているので、日頃から積極的に摂りたいものです。

風邪をひきそうな時は身体を温める食物を摂り、温かくして睡眠をたっぷりとりましょう。自身の体調を意識して日頃の生活を見つめ直してみることで、季節の変わり目の不調をやわらげることができるともあります。（参照：ここカラダホームページ）



～ 鉄分補給レシピ！～

ひじきチャーハン

カロリー：373kcal、鉄分：3.7mg ※1人分で計算

<材料> (2人分)

・温かいご飯 茶碗2杯分

・ひじき(乾燥)：5g
・ちりめんじゃこ：20g
・青ねぎ(小口切り)：2本分
・白ごま：小さじ2

【A】

・生姜(みじん切り)：1片
・サラダ油：小さじ2
・塩、しょうゆ：各適量

<作り方>

- ① ひじきを水に漬けて戻し、ザルにあげて水気をしっかり切る。
- ② フライパンに油を引いて生姜を炒める。香りがしてきたら【A】を加えてさらに炒め、塩で少し濃い目に味を付ける。
- ③ ご飯を入れたら切るようにほぐしながら炒める。
- ④ 最後にしょうゆを鍋肌から回し入れ、香ばしく仕上げる。

★栄養コメント★

残暑が厳しい毎日、なんだか疲れやすい、息切れがするなんてことはありませんか？もしかすと鉄分不足のサインかもしれません！鉄分が不足すると、めまい、息切れなどの貧血の症状が表れる他、神経過敏、集中力・思考力の低下、肩や首筋のこり、冷え性などの原因にもつながると言われています。

100gのひじきに含まれる鉄分はなんと55mg！鉄分が豊富と言われるほうれん草の約27倍、豚のレバーの約4倍と大変豊富です。しかし、鉄分という栄養素はそれだけで摂取してもほとんどが吸収されずに体外に排出されてしまうという問題点があります。そこで大切なのが食べ合わせです。今回のレシピでは、ひじきの豊富な鉄分を効率よく摂取するために、吸収されやすい形に変えてくれるビタミンCや葉酸を含む「ねぎ」。血液を作る機能をアップするたんぱく質やビタミンB12を含む「ちりめんじゃこ」をひじきと一緒に炒めてチャーハンの具にしています。コーヒーや紅茶に含まれる『タンニン』という成分は鉄分の吸収を妨げてしまう働きがあるので食事の前後には控えて少し時間をあけてから飲むように気を付けましょう。食べ合わせをちょっと工夫することで、鉄分の吸収率はぐっとアップします。

★ ひじきチャーハンのポイント ★

ひじきチャーハンの具をバラバラになるまで炒めて「ふりかけ」にすれば、毎日手軽に鉄分補給ができます。ハンバーグやお好み焼きなどに混ぜてもGood!

からだに
美 美味しいレシピ
おしえチャオ！



キシリトールの効果的な摂取法



こんにちは、院長の白木です。

9月を迎えますが、今年は厳しい残暑となりそうですね。お互いに、体調管理には気をつけましょう！

9月29日～10月9日まで、『**ぎふ清流国体**』が開催されます。

地元開催ということで、例年とは違った盛り上がりとお楽しみがありそうですね。

私は、岐阜県スポーツ・健康づくり歯学協議会の歯科医師として協力するのはもちろんですが、実は趣味の**テニス**でもご縁があり、**テニス競技の競技員**としても協力させていただくことになりました！

私にとっては、色々な形で関わりを持たせてもらう『**ぎふ清流国体**』になりそうです。

選手の皆さんの活躍が楽しみです！

さて、今回はむし歯予防に効果的な「**キシリトール**」のより効果的な摂取法をご紹介します。

キシリトールは、「**むし歯の原因にならない**」「**むし歯の発生、進行を防ぐ**」甘味料ですが、キシリトールが配合されてさえいれば何でも良いか…という、そういうわけでもありません。

キシリトールの効果をより高くするために、大切なポイントが3つあります。

(1) キシリトールの含有量

成分分析表(1パック21g当り)	
熱量	42kcal
蛋白質	0g
脂質	0g
炭水化物	16.3g
ナトリウム	0mg
糖類	0g
関与成分キシリトール	7.0g
関与成分マルチトール	6.6g
関与成分アセスルホンナトリウム	42mg
関与成分スクロース抽出物(フuranとして)	21mg

理想は**キシリトール100%**、最低でもキシリトール50%以上の表示があるものを選びましょう。**栄養成分表示**で、糖質（炭水化物）とキシリトールの割合を確認することができます。

(2) シュガーレス(糖類0g)の表示がある

砂糖を使っていないものを選ぶようにしましょう。

ソルビトール・マルチトール・マンニトールなどは、低酸産生性の甘味料です。

(3) ガムまたは錠菓(アメ・タブレット)を！

ソフトキャンディや飲料水では、むし歯予防効果は期待できません。

ガムまたは**錠菓**を選びましょう！



歯科医院で販売しているキシリトール製品は、この3つのポイントを考えたものばかりです。

特に、キシリトール100%配合の製品は歯科医院でしか購入することができません。

日頃の生活の中で**キシリトール**を摂取する習慣は、むし歯予防に大変効果的です。歯みがきとともに上手に活用して、むし歯予防に役立ててください。

〒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