



こんにちは！**白木**です。
いつもありがとうございます！

11月に入り、木々の葉も少しずつ色づき始め、
『**秋**』の深まりを感じますね。

日本の秋は、食べ物がとても**美味しい**季節です。

秋刀魚、鮭、栗、ぎんなん、まつたけ、さつまいも、柿、そして新米…

『秋の味覚』とは言いますが、美味しい食べ物には事欠きません。

きっと、この季節に**大好きな食べ物がある**という方も多いと思いますし、『**食欲の秋**』の**到来を楽しむにしている**方も多いことでしょう。

「美味しいものを食べることは、**私たちの生活**

において、大きな**“楽しみ”**のひとつです。

「美味しいものを食べたい」と望むことはごく自然なことですし、「美味しいものを食べるのが好き」と言えるのは、**人生が豊かな証拠**です。

そして、「美味しいものが食べたい」「明日は好きなものが食べられる」という願望や期待感は、**生きるための原動力**ともなっています。

美味しいものを食べ続けていくために大切なものは何か…それは、『**歯**』です。歯が無くては、美味しいものを食べることはできません。

下欄のコラムを読んでいただくと、「美味しいものを食べる」ということが、**健康で長生きをする秘訣**であることがご理解いただけると思います。

『健康に長生き』を一緒に考えていきましょう！

知っておきたい歯とお口の基礎知識 V o l . 3 7

歯と全身疾患の関係(10)



前回は、『**歯の健康と寿命**』について考えてみましたが、今回は寿命の中でも『**健康寿命**』との関係について考えてみたいと思います。

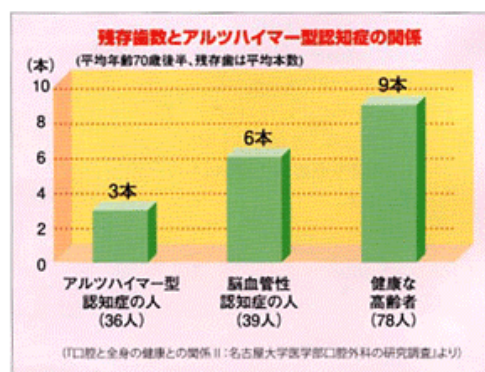
『健康寿命』という言葉、あまり聞き慣れない言葉かもしれません。

2000年代に入ってから提唱された指標で、『**日常的な介護に頼ることなく、心身ともに健康で暮らすことができる期間**』と定義されています。

実際に、ただ長生きするというのではなく、『**健康に長く**』**生きられる長生き**を望んでいる方が多いのではないのでしょうか？

健康な体を作るにはさまざまな条件がありますが、何と言っても『**毎日の食事**』が**最も重要である**ことは、誰も否定しないことでしょう。

食べることには、栄養の摂取だけでなく、味や感触、ぬくもり、見た目といった『**食べる楽しみ**』を感じることで、**心を豊かにする**働きもあります。



ひとつの例として、「認知症と自分の歯の数」との関係を示したグラフを見てみると、**歯が健康寿命に及ぼしている良い影響**は一目瞭然です。

「食べる」ことが健康に良い影響を与え、「食べる」ための**歯がある人のほうが健康で長生きできる可能性が高い**ので、歯を大切にしてください！

しらき歯科クリニック

安八町東結481-1 TEL.0584-62-6677



歯つぴい通信

歯つぴい

2013年11月号

☆介護が必要な場合の口腔ケア
 ☆今年の冬は暖かい部屋で過ごそう
 ☆からだに美味しいレシピおしえチャオ!
 ~ 根菜の落とし揚げ ~

介護が必要な場合の口腔ケア

突然 突然の病気や事故などで身体が制限されることは、年齢を問わず誰にでも起こりうる事態です。身体に多少の不便があっても自身で歯みがきができる場合や、家族など身近な人が歯みがきをサポートする場合のポイントをご紹介します。

手に力が入らない時や握力が弱い人は、歯ブラシの柄を太くして握りやすくするとよいでしょう。タオル等を巻いて太くしたり、市販の小児用歯ブラシには柄が太い製品があるのでこれを利用することもできます。サポートする際は、力を入れすぎずペンを持つように歯ブラシを持ったほうが細かな部分もみがきやすいです。よだれが気になる時は、前もってタオルやエプロンを首に掛けておきましょう。

電動歯ブラシは、手指の運動が困難な人にとってもサポートする側にも、みがく際の疲労を軽減するツールといえます。口腔内には300を超える細菌がいるといわれており、これらの菌がたとえば肺に入ることで肺炎を起こすなど、体の他の臓器に移ると病気を発生することもあります。外傷等とは違い口の中はみえにくい忘れられがちですが、口腔を清潔に保つことは前進の健康管理にもつながります。毎日歯ブラシを使うことは手指、腕の運動にもなりリハビリテーション効果も期待できそうです。

(参照: 埼玉県ホームページ)

今年の冬は暖かい部屋で過ごそう

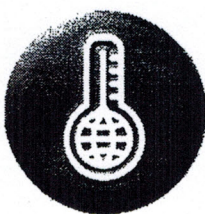
今年もまもなく冬本番に突入します。家にいる時も重ね着をする、シウウガ湯を飲むなど体を芯から温める工夫を実践されている方も多いでしょう。今回は、お部屋を暖めながら光熱費の節約にもつながるアイディアをご紹介します。

寒い外気を室内に取り込まないために、まず窓を手エックしましょう。夏用の薄手のカーテンを使っている方は、冬用の厚手のカーテンに取り換えましょう。暖気に比べて冷気は重く、下方へたまる性質があるためカーテンの裾は長めで床につくものがおすすです。それとともに、ホームセーターなどで入手できる遮熱シートを窓に貼ると室内の暖気を逃さず、冷気が入り込むのを防いでくれます。

コストを抑えたいなら、梱包などに使用するプチプチシート(エアークラップ)を窓に貼るのもよいでしょう。その場合はサイズを正確に測り、窓の汚れを拭いて乾拭きし水分を取り除いてから貼ります。プチプチシートの凸面を向かい合わせに二重にして貼ると、さらに断熱効果は高くなります。

日中はなるべく窓を全開にして暖かい空気を取り込み、日が落ちる前に雨戸と窓、カーテンをしっかり閉めて室内の暖気を逃さないようにしましょう。

畳やフローリングの床にホットカーペットを敷く場合は、断熱効果のある銀マットを敷いた上にホットカーペットを敷くとより暖かくなるでしょう。(参照: 「らしく」住もう。HOMESホームページ)



～冬仕度レシピ～ 根菜の落とし揚げ

カロリー: 48kcal、ビタミンC: 9mg 食物繊維: 0.8g カリウム: 160mg
 (すべて1個分で計算)

<材料> (約20個分)

- ・れんこん(すりおろし) 300g
- ・長芋(すりおろし) 300g
- ・ごぼう(ささがき) 1/2本
- ・にんじん(千切り) 1/2本
- ・青ねぎ(小口切り) 1本
- ・卵 1個
- ・塩 ひとつまみ

[A]

- ・小麦粉 30～40g
- ・揚げ油 適量
- ・市販のめんつゆ・大根おろし・七味唐辛子 各適宜

<作り方>

- ① ボウルに[A]を混ぜ合わせ、固さを調節しながら小麦粉を加えて混ぜる。
- ② 揚げ油を160～170℃に熱し、①をスプーンですくって丸めながら落とし入れる。
- ③ 途中でひっくり返して両面きつね色になったら取り出す。
- ④ めんつゆにお好みで大根おろしや七味唐辛子などを添えていただく。

★栄養コメント★

実りの秋、だいこん、にんじん、れんこん、ごぼう(ごぼう)、じねんじょ(自然薯)、なんきん(かぼちゃ)、さんかん、ざんなん…どれも「ん」のつく食べものです。そのうちの多くは、土の中で育つ野菜、つまり根菜。「ん」のつく食べものを食べると運がつく」というのは冬至の日の風習ですが、「ん」のつく食べものを食べると根(こん=気力)がつく」という言い伝えも。根菜はでんぷん質を多く含むものが多く、体に栄養を溜めこむようになります。これは、厳しい冬に備えるための自然の摂理。冬眠前の熊が食べて栄養を体に溜めこむように、人も冬仕度を始めます。ですから、多少の体重増は仕方なし。気になる方は、七味唐辛子などの辛味で身体の代謝を促すのも秋の食べ方のひとつです。

大地の中、地下に向かって伸びていく根菜は陽性な食材が多く、カロリー、ビタミンC、食物繊維、カリウムが豊富。体を温め、血行をよくするだけでなく、大地のエネルギーや栄養が凝縮されているので、バランスよく摂れば、体が疲れにくくなり抵抗力を高めてくれます。ビタミンCは風邪予防に効果的、食物繊維は腸の働きをよくし、便秘を改善。カリウムは熱に強く、減塩効果があります。陽の力に満ちた根菜類を根も皮も実も丸ごといただき、大地のエネルギーを貯えて冬仕度をしましょう♪

★根菜の落とし揚げのポイント★

根菜は皮と実の間に旨みと香りがあるので、泥をきれいに洗い落として皮ごと調理しましょう。揚げた後に薄味のだしでサッと煮ても楽しめます!

からだに

美

美味しいレシピ
おしえチャオ!

