



こんにちは！**白木**です。
いつもありがとうございます！

昔から5月のゴールデンウィーク明けぐらいになると『**5月病**』という話題が出ます。

環境が変わったことで、最初のうちは張り切っていたのに、徐々に疲れが出てきたりして、気持ちも身体も**スランプに陥ってしまう**状態です。

昔から新入生や新社会人によく言われていましたが、症状が出る方は新入生や新社会人に限らず、また季節も5月とは限らないのだとか。

ちょっとがんばり過ぎてしまったことが**ストレス**となってしまうことが原因のようですから、ストレスを上手にコントロールしたいものです。

ストレスがたまっても良いことは何ともありません。

身体に良くないことはご存知の通りですが、**歯や歯ぐきの炎症**などで感じる痛みも疲れやストレスがたまっているときに起こりやすいものです。

また、**歯ぎしり**をすることもストレスが原因と言われています。

ストレスをためない、たまったストレスは解消するということを考えていきましょう！

しらき歯科クリニックのLINE@ お友だち募集中です♪

LINEを起動して、メニューの「友だち追加」で「ID検索」を選択⇒「@shiraki-dent」と入力して検索すると、友だち追加できます。

お友だち登録をお待ちしています♪

知っておきたい歯とお口の基礎知識 V o l . 4 3

歯周病って?(5)

歯周病の間接的な要因について、『**お口の中の環境**』と『**生活習慣**』について、お話をしました。

内容について、いくつか質問をいただきましたので、今回は少し補足をしたいと思います。

1つは、『**飲酒**』のお話です。「タバコは良くないけど、お酒は問題ないの?」というご質問がありました。



お酒そのものが歯周病に悪い訳ではありません。

ただ、お酒を飲んだ後は歯をみがかずに寝てしまったり、歯みがきをおろそかにしてしまうことが多かったりすることが良くないのです。

歯をきちんとみがく習慣がおろそかになるという意味では、**夜更かし**にも同じことが言えます。

また、夜更かしは**身体の疲労**の原因ともなりますが、疲れがたまっている状態では**身体の免疫力も低下する**ため、歯周病に感染しやすくなります。

食生活も含めて、規則正しい生活習慣を守ることこそ、歯周病から身を守る基本なのです。

習慣という点では、「口呼吸」や「歯ぎしり」などの**悪い癖**も要因のひとつとなります。

口呼吸をすると、口の中が乾燥して**歯垢(プラーク)**が付着しやすくなり、また**歯ぐきの抵抗力が弱まって**炎症も起こりやすくなります。

歯ぎしりをすると、歯に強い力がかかり**歯周組織の負担になる**ため、炎症が起こりやすくなります。

心当たりのある方は、気をつけてくださいね。



2014年5月号

☆口の周りの筋肉を鍛えよう！
☆「植物性脂肪」と「動物性脂肪」
☆からだに美味しいレシピおしえチャオ！
～かつおの韓国風たたき～

口の周りの筋肉を鍛えよう！

唇を輪のように取り囲む筋肉を口輪筋（こうりんきん）といいます。唇を閉じる動作で使う筋肉ですが、加齢とともに衰えその結果、口角が下がり顔がたるんでいるように見えたり、ほづれい線と呼ばれるラインが目立つようになります。

それ以外に心配なのが、口輪筋の衰えによって唇をしっかり閉じていられなくなり、唾液が蒸発して口の中が乾燥してしまつこと。そうなるとうブランク（歯垢）や細菌が抑制されず、むし歯や歯肉炎、口臭にも影響を及ぼします。そうなる前に、口輪筋を鍛えるストレッチを実践してみましょう。

まずは、上唇を指ではさんで前方へ20回、ゆっくりとやさしく引っ張るようにします。続いて下唇も同様に20回、痛くない程度に行います。他に「あいうべ体操」もおすすです。まず、喉の奥が見えるくらいに大きく口を開き「あー」といいます。次に、首の筋が浮き出るくらい大きく横に口を開き「いー」といいます。

続いて、唇を前に突き出して「うー」といい、最後に思いきり舌を突き出して「べー」といいます。「あいうべ」の4つの動作を1セットとし1日に30セットを目安にテレビを見ながら、また入浴中などにやってみましょう。口輪筋を鍛え、若々しい口元と健康な歯を保ちましょう。（参照：日経BP社ホームページ）

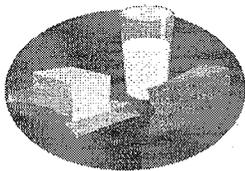
「植物性脂肪」と「動物性脂肪」

ふだん私たちが口にする「油」と「脂」の違いをご存知ですか？常温で液体のものを油、固体のものを脂という両方を合わせて油脂（脂肪と同じ意味）といえます。

食用の油脂には植物性のものと動物性のものがあり、さまざまな種類の脂肪酸で構成されています。大きく分けると植物性脂肪は不飽和脂肪酸でできているものが多く、動物性脂肪は飽和脂肪酸を含むものが多くあります。

身近な例を挙げると植物性脂肪（不飽和脂肪酸）はサラダ油のようなサラッとした液体で、動物性（飽和脂肪酸）はバターやラードのような固形成分。これだけを見ると、「動物性脂肪のほうが太る1体に悪そう」という印象を持ちませんか？ですが、動物性脂肪である牛肉やバター、鶏卵などにも不飽和脂肪酸は含まれており、植物性脂肪でもヤシ油などはほぼ飽和脂肪酸でできています。

また、サラッとしている不飽和脂肪酸は劣化が早く、摂りすぎるとアレルギー疾患や乳がん、前立腺がんなどを起こしやすといわれています。「動物性脂肪だから体に悪い」、「植物性脂肪だから良い」と一概にいうことはできないようです。脂肪は、炭水化物やたんぱく質とともに3大栄養素のひとつであり、皮膚に潤いを与えるなど大切な働きをしています。動物性、植物性にこだわらずあらゆる食品からいろいろな脂肪酸を適度に摂るのが健康的といえるでしょう。（参照：日本水産株式会社ホームページ）



～アンチエイジングレシピ！～ かつおの韓国風たたき

カロリー：196kcal、ビタミンC：12mg、ビタミンE：0.8mg
（すべて1人分で計算）

<材料> (2人分)

- ・かつお(刺身用) 1冊
- ・塩 小さじ1/2
- ・きゅうり(千切り) 1/2本、トマト(薄くスライス) 小1個
- ・白髪ねぎ 5cm分

【タレ】しょうゆ・酢・ごま油・すりごま 各大さじ1
白ねぎ(みじん切り) 大さじ1
しょうが(みじん切り) 小さじ1
コチュジャン 小さじ1/2

<作り方>

- ① かつおに塩を振って手で全体にすり込む。フライパンを熱し、かつおを皮目から入れてしっかり焼き色をつけ、転がして全体にも焼き色をつける。
- ② ①を氷水に取り、粗熱が取れたら引き上げてキッチンペーパーで水気を拭き取り、ラップに包んで冷蔵庫で冷やす。
- ③ 【タレ】の材料を混ぜる。
- ④ ②のかつおを食べやすい厚さに切って皿に並べ、きゅうり・トマトを添えて上から白髪ねぎを散らす。【タレ】をたっぷりとかけていただく。

★栄養コメント★

誕生日を迎えればみんな一つ年をとりますが、何歳になっても若々しくいたいですよね。年齢を重ねるスピードを遅らせることはできませんが、老化が進むスピードを遅らせることはできます。そこで重要なのが「アンチエイジングを意識した食生活」です。今回のレシピには、アンチエイジングに欠かせないコエンザイムQ10が豊富なかつおがたっぷり。コエンザイムQ10は生きていくために必要なエネルギーを作り出すために必要不可欠な補酵素としての役割がある他、非常に強力な抗酸化作用を持つことからアンチエイジングに効果的な栄養素として知られています。コエンザイムQ10が肌の老化を早める活性酸素を抑え、エネルギー生成作用によって肌の新陳代謝が活発になることにより、肌をみずみずしく張りのある状態に保つのです。コエンザイムQ10は体内でも合成されますが、加齢と共に、とくに40代以降急激に減少していくといわれているので、食材から積極的に摂取することをおすすめします。コエンザイムQ10は脂溶性なので、油と一緒に摂ることで吸収率がアップします。かつおが美味しくなるこの季節、いつものかつおのたたきをアンチエイジングレシピにアレンジして召し上がってみてください！

★かつおの韓国風たたきのポイント★

テフロン加工のフライパンでない場合、サラダ油を大さじ1を引いてから焼きましょう。焼いたらすぐに氷水に取って余熱が入らないように気をつけて！

からだに
美味しいレシピ
おしえチャオ

