



こんにちは！**白木**です。
いつもありがとうございます！

早いもので、今年も12月。
1年はあっという間ですね…

皆さんにとって、今年はどうな1年でしたか？

しらき歯科クリニックでは、**今年は昨年より1歩でも成長することができるように**という考えで、診療に取り組んでまいりました。

そして、**来年は今年と比べてもう1歩成長することができるように**、今から準備を始めていきたいと考えているところです。

当院はまだまだ完璧な歯科医院ではありませんし、私自身にもたくさんの課題があることを感じております。

ご来院いただく患者さんが、**少しでも満足していただけるように**、もっともっと考えながら、診療に取り組んでいきたいと思っています。

より良い歯科医院づくりにおいて、最大のヒントとなるのは「**ご来院いただく患者さんの声**」です。

お気づきの点など、気軽にお声がけください。

来年もよろしくお願い致します！

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 . 7 3

だ液のお話(3)



だ液は口の中でもパワフルな働きをしています
が、身体の中でも力を発揮しています。今回も「**だ液の身体の中での働き**」についてお話ししましょう。

◆ むし歯になりにくくする

口の中が酸性に傾くと、エナメル質の表面からミネラル分が溶け出し、むし歯になります。

だ液の「**緩衝機能**」が**口の中を中和**して、むし歯を防ぐ働きをします。

◆ 美味しいと感じるために

食べ物がだ液と混ざらないと、味を感じることができません。私たちの味覚は、**舌がだ液に溶け込んだ食べ物の味成分を知覚している**のです。

◆ がんの原因となる活性酸素を抑制

だ液の抗生物質のひとつであるペルオキシターゼは、**食物内の発がん性物質がつくりだす活性酸素を酵素反応で分解**します。

◆ アンチエイジング作用

アンチエイジングで注目されているパロチンには、**筋肉や骨の発達を促進する作用**があります。

このパロチン、だ液を分泌するだ液腺のひとつである**耳下腺から分泌**されます。

だ液のさまざまな働きに驚きですね！

次回は食べる時にだ液がどのような働きをしているのか、詳しくお話します。



2016年12月号

研磨剤は、いる？いらない？

「歯磨き剤は、日本薬事法により「化粧品」と「医薬部外品」の2種類に分けられます。清掃剤や発泡剤などの基本成分だけでできている「化粧品」。その基本成分に歯肉炎やむし歯予防の働きをする薬用成分を加えた「医薬部外品」の2種類です。基本成分のうち歯磨き剤の容器に、「無水ケイ酸」や「リン酸水素カルシウム」と書かれている成分が研磨剤にあたります。

研磨剤には食べ物による着色汚れや食べかす、歯垢を落とすしやすくなる働きがありますが、同時に歯の表面にあるエナメル質を削ってしまうという難点があります。エナメル質は人体で最も硬い組織であり、むし歯や歯周病などの原因となるさまざまな刺激から歯の神経を守る役割をします。このエナメル質が削れてしまうと、むし歯や歯周病、知覚過敏になりやすいといわれています。特に、生え変わる前の子供の乳歯は、永久歯の半分のエナメル質しかありません。

気になる方は、研磨剤成分が含まれない歯磨き剤を使用し、歯が子供の歯を傷つける心配がないでしょう。研磨剤のない歯磨き剤は汚れが落ちにくくなりますが、ブラッシングを丁寧に行えば歯の汚れを落とすことは可能です。検診を兼ね、歯石を取るなどプロのクリーニングを定期的にするのもおすすめです。(参照：日本歯磨工業会ホームページ)

☆研磨剤は、いる？いらない？
 ☆食品ロスは、もったいない！
 ☆からだに美味しいレシピおしえチャオ！
 ~ ローストビーフ ~

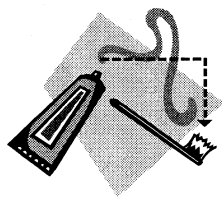
食品ロスは、もったいない！

日本では年間2800万トンもの食品廃棄物が出ており、そのうち規格外や食べ残し、消費期限切れなどまだ食べられるのに廃棄される食品、いわゆる食品ロスは600万トンに上るといわれています。

これを各家庭で考えると、一人あたりの食品ロスは1年間で246キロと試算。この量は、茶碗1杯分のごはんを150グラムと仮定した場合、茶碗164杯分のごはんに相当する量です。企業にとっては、食品を廃棄すれば原材料費などは無駄になり廃棄の費用が発生。これらのコストは、最終的には商品の価格に上乗せされ消費者の負担になります。

食品ロスを解決することは、企業、家庭双方のコストや支出の削減につながります。ある大手食品会社では、自社製品を作る際に出た残渣(ざんさ)を使って肥料を作り、その肥料を近隣の農家に使ってもらい、その農家でとれた野菜を今度は自社が経営するレストランで使うという循環モデルを実施しています。

家庭においては、たとえば野菜の皮は、捨てずに洗って調理すれば立派な一品になります。レンコンの皮には抗酸化作用や脂肪の蓄積を抑える働きのあるクロロゲン酸が含まれており、良く洗ってあくを取りレンコンチップスにすれば丸ごと食べられます。ゴボウの皮にも、うまみ成分が豊富に含まれています。「買い過ぎない」「使いきる」「食べきる」ことが、家庭での食品ロス解決の入り口になります。(参照：消費者庁ホームページ)



～お家で作れるクリスマスレシピ～ ローストビーフ

カロリー：320kcal、たんぱく質：36.3g、鉄：4.8mg
※1人分ずつ調理しています

<材料> (2人分)

牛もも肉(ブロック)300g	【ソース】
塩・コショウ 各小さじ1/2	しょうゆ 大さじ3
サラダ油 大さじ1	みりん・赤ワイン 各大さじ1
にんにく・しょうが(薄切り)各1片	にんにく(すりおろし) 1片

<作り方>

- ① 常温に戻した肉に塩・コショウをすり込む。
- ② フライパンを強火で熱し、油を引いて①を入れて、表面全体に焦げ目がつくまでしっかりと焼く。
- ③ 火を止めて、フタもしくはアルミホイルをかぶせて余熱で5分置く。(フライパンは洗わない)
- ④ ラップに、にんにく・しょうがを敷き、③の肉を乗せて巻く。さらにアルミホイルを巻いて、粗熱が取れたら冷蔵庫でしっかりと冷やす。
- ⑤ ③のフライパンに【ソース】の材料を入れ、ひと煮たちしたら冷蔵庫で冷ます。
- ⑥ にんにく・しょうがを取り除いたら、肉をお好みの厚さに切って【ソース】をかける。

★栄養コメント★

Roast Beef は、Beef (牛肉) を Roast (オープン等で焼いた、蒸し焼きに) した英国の伝統的な料理の一つです。ローストビーフは、簡単に作れて見た目が豪華な上、高たんぱく・低カロリーなので、クリスマスのメインディッシュにおすすめのレシピです。

牛肉のたんぱく質は、人の身体に似たアミノ酸の構成をしているため吸収率がとても良く、人の体では作ることのできない必須アミノ酸を豊富に含んでいます。アミノ酸が不足してしまうと、「体力の低下」「免疫力の低下」「集中力の低下」「肌荒れ」「抜け毛」など、体に様々な悪影響を与えてしまいます。

他にも、ローストビーフに使われる牛もも肉は、鉄の含有量が多い食品の一つということでも有名です。食品に含まれている鉄はヘム鉄と非ヘム鉄に分かれており、肉や魚にはヘム鉄、野菜などの植物には非ヘム鉄が含まれています。これらは吸収率が異なり、ヘム鉄は非ヘム鉄より5~6倍も吸収率が良いのです。ローストビーフは、薄くスライスして野菜と一緒に、分厚く切ってステーキ風に、ソースを変えるだけでも色んな楽しみ方があります。今年のクリスマスは、食卓がパッと華やかローストビーフを手作りしてみませんか。

★ローストビーフのポイント★

肉汁をしっかりと閉じ込めるためのポイントは、肉を常温に戻してから焼く、しっかりと冷やしてから切るの2点です。和風でさっぱりいただく場合は、わさび：砂糖：ポン酢=1：1：6の【ソース】もおすすめです。

からだに
美味しいレシピ
おしえチャオ!

