

健康や美容に効果があるココナッツオイルを使ったことはありますか?(°_°)
 様々な効能を持つ万能オイルなので、いろんな料理に使ってみては…!(^^)!



★ココナッツオイルの効果・効能★

① **ダイエットに効果的**

一般の食用油は、長鎖脂肪酸、ココナッツオイルは中鎖脂肪酸に分類されます

消化吸収は4倍、代謝は10倍!

/	中鎖脂肪酸	長鎖脂肪酸
吸収特性	吸収早い	ゆっくり
分解特性	肝臓ですばやく分解	吸収後、必要に応じて分解
蓄積性	蓄積しない	過剰分が体内に蓄積

② **便秘解消につながる**

③ **コレステロール値を下げる** (善玉コレステロールを増やして、悪玉コレステロールを減らす)

④ **糖尿病の予防・改善になる** (インスリン抵抗性を改善する効果がある)

⑤ **心臓血管疾患のリスクを下げる**

⑥ **免疫力を高める** (ヘルペス、インフルエンザなどのウイルスに効果あり)

⑦ **紫抗シワ、美白効果や抗炎症作用もある** (しわ・シミや毛穴の改善などの美容効果を持つビタミンEを配合)

⑧ **甲状腺機能の低下の改善。代謝アップ** (甲状腺の機能が低下すると、肌の乾燥・肌荒れ、くすみ、寒気、むくみ、疲労感、便秘、月経異常、眠気、抑うつ、無気力などの症状が出てくる)

⑨ **アトピーに効果的** (皮膚黄色ブドウ球菌に抗菌作用があり、皮膚の塗り薬としても効果が期待されている)

⑩ **活性酸素を除去する** (活性酸素は細胞に損傷を与える有害性があり、動脈硬化や生活習慣病、老化をもたらす)

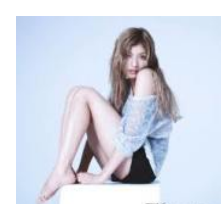
⑪ **認知症・アルツハイマーの予防、改善**



ココナッツオイルはあくまでも油なので、副作用はありません。

特に『**ヴァージンココナッツオイル**』は、化学溶剤は一切使用されていません。オーガニックで良質で新鮮なので、抜群に効能が高いです(*^_^*)

オイルの主成分の<ラウリン酸>は**母乳の主成分**でもあるので、子供にも安心して使えます☆



～ローラが紹介している焼きリンゴ～

- ①リンゴをむく
- ②ココナッツオイル大さじ1～2をフライパンで温める
- ③リンゴを焼く
- ④蜂蜜をかける
- ⑤皿に盛り付け、シナモンをかける



揚げ物に使用すると…

- ・酸化しにくい成分が豊富なため長持ち
- ・ほのかな甘い香り
- ・いつまでもサクサク☆

～ボディーケア～

砂糖と混ぜてスクラブに…
 お風呂で体を洗った後、手にとりからだ全体になじませます。
 溶けてなくなるまでマッサージしてください
 溶けたら5～10分置いて、流します。
 砂糖のスクラブは保温効果があり、
 塩のスクラブは抗菌作用と角質除去の効果あり!

健康のために摂取する場合は、1日に大さじ2杯程度が目安です(^^)/

アレルギーは減多にないと言われてはいますが、湿疹が出たり、下痢になる場合もあるそうです。

炭酸飲料1本で2日分の糖分摂取？

世界保健機関(WHO)によると、砂糖の摂取割合を総エネルギー摂取量の5%未満に抑えるべきと発表したそうです。これは、平均的な成人の場合1日約25g。ティースプーンの6～7杯分の砂糖。

炭酸飲料を例にすると500ml1本で50～60gくらいの砂糖が含まれています！！

日本人1人あたりの砂糖消費量は約45gといわれているので意識しないとすぐにオーバーしてしまいます。

Q、炭酸飲料は骨や歯に悪いの？

飲料に含まれている『砂糖』が体内のカルシウムを奪って体内から排出される作用があります。そのため、砂糖を摂取しすぎると骨に含まれるカルシウムが奪われていき、骨が弱くなってしまいます。また、炭酸飲料には『リン酸』が含まれているものがあり、摂取しすぎるとカルシウムが骨に吸収されるのを阻害する作用をもたらす、骨が弱くなる可能性が高いのです。

歯のエナメル質は pH5.5で溶け始めますが、炭酸飲料などは pH3前後で酸性に大きく傾いて、歯の表面のエナメル質を溶かしてしまいます。

※市販飲料の7割は歯を溶かす酸性飲料！



商品名	オロナミンC	コカ・コーラ	ポカリスエット	ウェルチオレンジ	紅茶花伝
100mlあたりの糖質	15.8g	11.3g	6.2g	12.1g	6.8g

100%のジュースでも意外と多く、ヘルシーなイメージの野菜ジュースでも7.3g入っている。ので飲み過ぎには注意して下さい。『ストレートティー』と書かれていても、レモンやミルクを足していないだけで砂糖は沢山入っている、表示をみて購入しましょう。



☆歯が溶ける食品☆

レモンなどの柑橘類やお酢、マヨネーズ、梅干しなど…

梅干しやお酢は疲労回復や成人病予防にも効果的なのですが、過剰摂取はやめましょう。

口の中が酸性になっても、口内には酸を中和してくれる『再石灰化』という機能があります。

この機能が溶け始めた歯を修復してくれます。しかし、再石灰化が起きる前に歯を磨いてしまうと、その働きを邪魔してしまうので、1時間ほど経過してから行うようにしましょう。



はま歯科医院 〒501-6224
 岐阜県羽島市正木町大浦79-2
 ☎ FAX 058-394-4662
 E-mail info@ham-dent.com
 URL http://www.ham-dent.com/
 診療時間 平日 9:30~13:00 15:00~18:30
 (土) 9:30~13:00 14:30~17:30
 休診日 日曜・祝祭日・木曜日