

わは歯ニュース 号

まだまだ残暑が厳しく暑い日が続きますね。今年は異常な暑さで体を壊してしまう方もいらしたのではないのでしょうか。健康な日々を過ごせる事は本当にありがたい事ですね。最近はお友達に触発されて、体に優しい食べ物に興味を持つようになりました。少しご紹介したいと思います。

マクロビスイーツが体に優しいって!?

マクロビスイーツは、卵や乳製品などの動物性の食材と白砂糖を使わないおやつの事です。体に優しいと注目される理由は、動物性の食品を摂ると消化に時間がかかり体が疲れやすくなります。また、白砂糖は精製されて体に取り入れたい微量栄養素までも無くしてしまった甘味で、体内での吸収が早く血糖値を急激に上げてしまいこちらも体へ負担をかけてしまいます。体に負担をかけずカロリーも控えめで美味しいスイーツをとマクロビスイーツがもてはやされています。



白砂糖の代わりに甜菜糖などを使って自宅でも作ることができます。

←卵、バター、白砂糖不使用のマクロビクッキーに自然色素で色付けしたものです！
美味しそうですね！

グルテンフリーにもご注目！

グルテンフリーも最近注目されています。小麦粉の中にある粘りの素をグルテンといい、パスタやパンには欠かせないのですが、これは体内に入ると腸の中でも同じ様に粘り壁に張り付いて腸の機能を低下させてしまうと言われていて、体への負担を減らしたスイーツとして、グルテンフリーの米子スイーツも賑わってきています。

その他にもグルテンフリーの食事は体質の改善につながると言われて

- ・コレステロール値の改善
- ・腸内環境の改善
- ・体力が増す
- ・美肌効果
- ・食欲の抑制
- ・疲労感の減少や睡眠の改善
- ・関節炎の改善
- ・糖尿病や心臓病、ガンなどのリスクが減る

このような効果もあると言われます。



←キッズクッキングパークが夏休みに行った、マクロビスイーツグルテンフリーのキッズクッキングの様子です。子供たちにとって、とても良い体験です。

興味のある方は是非参加してみてください！

・歯に良いと言えばキシリトール！



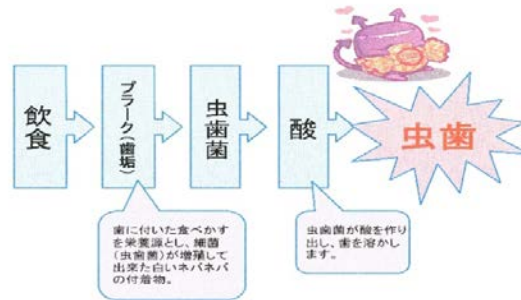
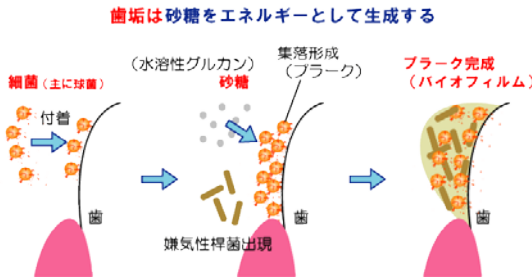
☆いろいろなキシリトールの商品が出ていますが、こちらはキシリトール100%のクッキーにキシリトール100%のアイシング！どんな味なのか私も気になる所です！前から気になっていてアイシングレッスンを受けてみたかったのですが、なかなか実現できず…。やっと来月受講できそうで今から楽しみです！

キシリトールは1度に大量に摂取するとお腹がゆるくなるので心配と言われる方もみえると思いますが、普通のクッキーを食べて最後にキシリトール100%の物を食べると口内環境は大きく違うようです。そんな食べ方もあるので、上手く取り入れてみるのもいいですね！

代用甘味料と虫歯の関係。ご存知ですか？

代用甘味料とは・・・ 砂糖(スクロース)の代わりに用いる甘味物質です。糖尿病の方や、肥満対策で低カロリーのダイエットとしても最適な甘味料です、

・虫歯菌にとって砂糖は「衣食住」の基本！



・砂糖が代用甘味料に変わったら？

3つの点から「衣食住」の邪魔をします！

- ①虫歯菌は代用甘味料を栄養にできません
- ②虫歯菌は砂糖以外からはネバネバしたグルカンを作れません。=バイオフィルムも作れなくなる
- ③スクロース(砂糖)を摂取していてもグルカン(ネバネバした物質)をつくらせない。

☆代用甘味料によって虫歯菌への作用は異なります！

表4 代表的な代用甘味料とその虫歯予防効果

甘味料	口のなかで酸にならない	再石灰化作用	虫垢をつきにくくする	虫垢のもとにならない
キシリトール	○	○	△	○
マルチトール	○	○	×	○
ソルビトール	△	○	×	○
異性化糖	×	×	×	○
バラチノース	△	×	○	○
バラチニット	○	△	○	○

○：効果が認められている。
△：低い効果または効果は期待できるが証明されていない。
×：効果がない。

キシリトールが一番虫歯予防効果に適しています！

☆代用甘味料を用いた歯科のお菓子



何事も続けることが大切です。
みなさんも是非活用してみましょう！

担当: 垣見

〒501-6224

岐阜県羽島市正木町大浦79-2

TEL/FAX 058-394-4662

E-mail info@ham-dent.com

URA <http://www.ham-dennto.com>

診療時間

平日 9:30~13:00 15:00~18:30

水曜午後 14:30~17:30

土曜日 9:30~13:00 14:00~17:30