

新型コロナウイルス感染拡大の勢いが止まりません。こうなると、いくら感染防止対策を
していても限界があります。運悪く感染してしまった時のことを考えると、重症化しないよう
抵抗力をつけておくことも大切ですね。

ところで、日頃から健康のために習慣的に摂っている飲食物がある方は多く見えると思います。
そして、それが毎日でも飽きないほど美味しければ一石二鳥ですよ。

「ドライフルーツのヨーグルト漬け・・・」

私にとってこれが、毎日食べても飽きないとっても美味しい健康食品です!!

きっかけは、スーパーフード🌟の文字に惹かれて購入した「デーツ」です。

デーツってなあに？



デーツとはナツメヤシと呼ばれる
ヤシの一種の果実。

エジプト、サウジアラビア、イランなど
中東諸国で多く栽培されています。

「クレオパトラが愛したフルーツ」
と言われるほど歴史の古い食べ物で、
食感はねっとりとして、黒糖風味の
干し柿のような味わいです。

日本では馴染みの薄いフルーツですが、
糖度が高い割に血糖値を上げづらいので
近年、健康的な甘味料として
注目されています。

主な栄養素 / デーツ100g(約5粒)あたり

食物繊維・・・ゴボウの1.5倍
マグネシウム・・・プルーンの1.5倍
カルシウム・・・プルーンの2倍
カリウム・・・バナナの2倍
鉄分・・・ほうれん草(ゆで)の2倍

栄養価も高いですが、カロリーも高めなので
食べ過ぎ注意です△(1日1~2粒が目安)



効能としては

エネルギー補給
抗酸化作用
高血圧、むくみ解消
生活習慣病予防

この栄養価抜群のデーツを、腸活も考えて
無糖のヨーグルトに混ぜてみることにしました。

前日の晩にデーツやドライマンゴーなど、お好みのドライフルーツを
細かく切ってヨーグルトに混ぜ込みます。

たったこれだけで、翌朝にはドライフルーツが水気を取り戻し、ヨーグルトが水切りしたように濃厚に
なって、高級感あふれるヨーグルトに変身します🌟 砂糖も使用しないので罪悪感もありません🎵
固めのヨーグルトを使うと水っぽさがなく、ディップのようになるのでフルーツサンドにしても
美味しいですよ🎵 (〇〇スエさんのギリシャヨーグルト濃密タイプ、おすすめです)



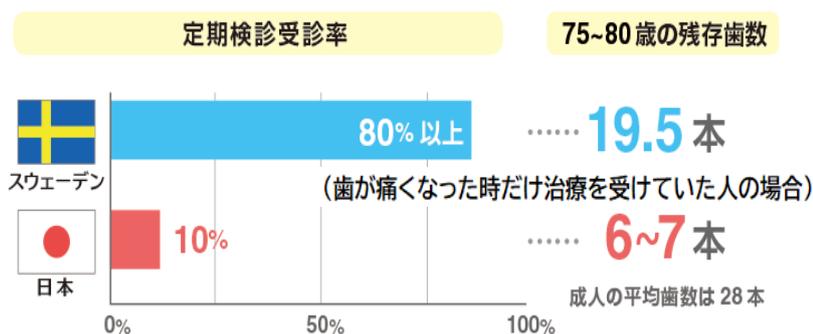
担当 : こんどう

国民皆歯科検診義務化？

今後 3~5 年をめどに国民皆歯科検診が導入される予定なのをご存知ですか？
義務化の主な理由としては、「健康の増進」と「健康寿命の延伸」です。

日本では欧米ほど予防歯科が浸透していません。 歯科健診の受診率は海外の先進国と比較して非常に低いとされています。

歯周病に対する知識を持つ方は増えてきたものの、未だに「歯医者は痛くなってから行く所」というイメージが大きく、予防に対する意識が低いのが現状です。



歯周病は、歯と歯肉の溝から細菌が侵入し炎症を起こす病気です。
初期の段階では自覚症状はありませんが、そのまま放置し重症化すると、健康な歯茎にもどる可能性が低くなります。
細菌によって歯を支えている骨まで溶かされると、いずれは自身の歯を失うことにつながります。

検診を受けているかどうかの結果は 50代以降で差が出ます

軽症も含めると、**成人の約 7 割が歯周病にかかっています。**

30代、40代で自覚症状のない方にとって検診は「お口のトラブルの早期発見、予防する」ためのものなので、検診の効果を感じ辛いかもしれません。

ですが、50代以降で検診を受けてこなかった方は、お口のトラブルに気づき、慌てて受診する頃には歯を抜かなければならないという最悪のケースもあり得るのです。

「歯がなければ、入れ歯を作ればいい・・・」と思われるかもしれませんが、入れ歯の咀嚼能力は、自前の歯の半分しかありません!!



長寿社会のいま・・・

平均寿命が延び、男性も女性も 80代や 90代の方が普通に生きられる時代となりました。

つまり 50才以降の人生も非常に長く、30年 40年と続くのです。

歯の本数が減って、食べられない、話せない、噛みしめられない・・・の日常生活は苦痛に値します。

また、歯の本数が少ないことで色々な病気を引き起こしやすくなるとも言われています。

3~4ヶ月にいちど検診に行く習慣にするだけで
残りの人生の質は大きく変わってくるのです

はま歯科医院

〒501-6224 羽島市正木町大浦79-2
Tel.&FAX 058-394-4662
Web <https://ham-dent.com/>
診療時間 (平日) 9:30~13:00 / 14:30~18:00
(土曜日) 9:30~13:00 / 14:30~17:30
休診日 日曜日・祝祭日・木曜日
*祝祭日のある週の木曜日は診療いたします