

2015 3月

# かりん TOPICS

No. 173

発行元: (株)ピー・アンド・エス <http://www.pands.jp>  
参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

**\* ご自由にお持ち帰りください \***



生活習慣病(高血圧、糖尿病、肥満など)を予防するためには、いろいろな食べ物をバランスよく摂ることが重要です。そして、よく噛んで食べるために欠かせないのが健康な歯です。自分の歯で何でも噛めるということは、食生活を豊かにするだけでなく、健康の維持・増進、病気の予防にもつながるのです。今月は、歯が体に及ぼす影響と、健康な歯を保つためのコツについてお話したいと思います。

## よく噛むことのメリット

**肥満の予防** 満腹感が得られ、食べ過ぎを防止し、内臓脂肪を燃焼します。

**脳の活性化** 脳の血流が活発になり集中力が高まります。認知症の予防にもつながります。

**唾液の分泌** 唾液が細菌を洗い流し、虫歯・歯周病を予防します。消化酵素もたくさん出るため消化・吸収を助けます。唾液に含まれる酵素には、食品の発がん物質を抑える働きがあると言われています。

## 歯を失う最大の原因は歯周病

歯を失う原因の90%は虫歯と歯周病です。歯周病は、歯肉や歯を支える骨などに炎症がおき、徐々に破壊されていく病気です。普段のセルフケアで虫歯・歯周病を予防し、健康な歯を保っていくことが大切です。歯周病は単なる口の病気ではなく、最近ではさまざまな研究により、全身の健康との関係が分かってきました。例えば、糖尿病の人は歯周病を患っている率が高い、歯周病が治りにくい、といった報告もあります。

## 歯を健康に保つコツ

- \* ブラッシングだけではなく、デンタルフロスや歯間ブラシなども併用して歯垢を取り除く
  - \* 歯ブラシは1ヶ月に1度を目安に交換
  - \* 洗口液によるマウスウォッシングで、舌や粘膜、咽頭などに付着している細菌も除去
  - \* かかりつけの歯科医師を持ち、定期的に歯科検診を受ける
- 歯や口のこまめなケアで、いつまでもいきいきと健康な生活を送りましょう！

## -No.2- あるある おくすり手帳 ミニコラム

医療機関やテレビなどで、お薬手帳に対する意識が高くなっている昨今ですが、その役割は意外と多いことをご存知ですか？このミニコラムでは毎月、お薬手帳に関する様々な疑問や、エピソードをご紹介します！

仕事の都合で、子供の受診を近くに住む母にお願いするときは、前日までの子供の様子を手帳に書いておき、先生へ渡してもらいます。直接先生に病状を伝えられない時はとても便利です。

発熱の有無や嘔吐、下痢など、お子さんの受診前の様子を医師に伝えられない時も、おくすり手帳を活用できます。また、今後のためにも大切な記録になります。



実は大麦は世界の研究者も注目している“スーパー穀物”だということを知っていましたか？今月は大麦の“食物繊維”についてご紹介します。

## ❖ 食物繊維ってどれも同じ？

食物繊維は、大きく2種類に分けられ、「水溶性繊維」と「不溶性繊維」に区別されます。大麦は3分の2近くが水溶性の食物繊維です。**水溶性繊維の主な健康効果**として…

- ①腸内細菌を増やす
- ②糖質の吸収を穏やかにする
- ③コレステロールの吸収を抑える
- ④高血圧の予防
- ⑤お腹にたまる(食べ過ぎの防止)など

**不溶性繊維の主な健康効果**は、便のかさを増し、便通改善を促すということです。どちらの食物繊維も、腸を介して全身の健康に深く関わっていることが分かります。

## ❖ おいしい麦ごはん？

白米に比べると、日本で食べられていた大麦は、炊き上がった直後も、冷めた後も、白米の2倍以上硬いものが大半でした。しかし、近年おいしい大麦、もちもちした食感を持つ「もち麦」が出回るようになり、「おいしく食べられて健康実感が得られる」という消費者からの声が上がりはじめています。

## ❖ 1日にどのくらいの食物繊維が必要？

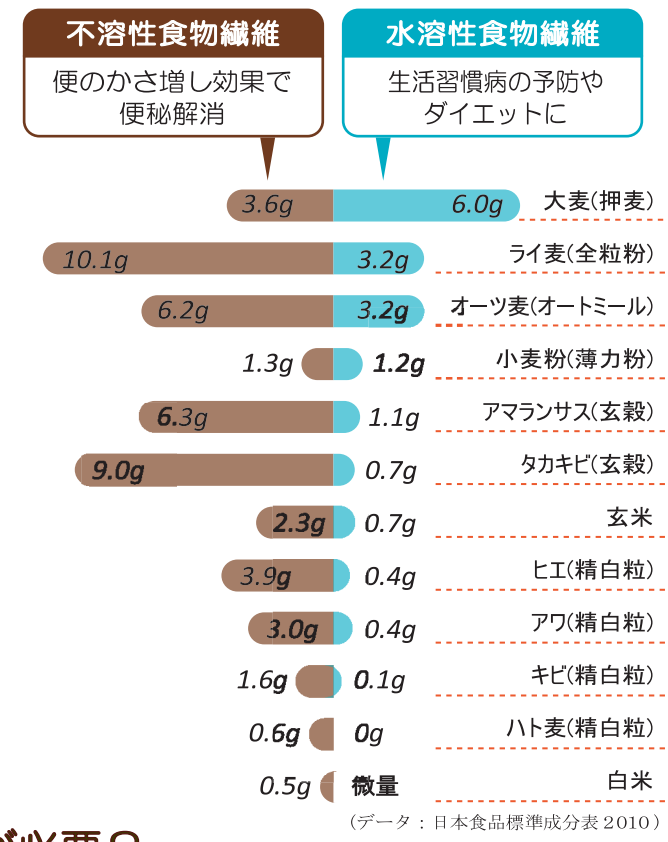
年齢によって多少目安となる量は違いますが、18歳以上では1日あたり、**男性19g以上、女性17g以上**とされています。これは食物繊維の多そうなレタスでも7~8玉、キャベツなら1玉分に相当します。これらをすべて野菜から摂るとなると大変ですね。そこで注目したのが「大麦」です。私たちが普段主食にしているお米ですが、精米された白米に含まれる食物繊維は100gあたり0.5gしかありません。それに対して**大麦は9.6gと、約19倍の食物繊維**を含んでいます。

今回おすすめする「もちり麦」は12.4gと、**白米の約25倍の食物繊維**を含んでいます！ごはん1合に1袋加えると、茶碗1杯分(150g)で約2.3g、2合に1袋だと約1.3gの食物繊維を摂ることができます。

## ❖ 食物繊維って？

食物繊維とは、ヒトが消化するときに分解されにくい成分の総称です。腸内環境を整え、便秘の予防・改善に効果があるほか、生活習慣病の予防などにも効果があるとされています。

## \* 主な穀類の食物繊維含有量(100gあたり) \*



調剤薬局専用商品  
《参考》  
日本経済新聞  
日本人の食事摂取基準2010年版  
五訂増補食品成分表2010

みなさんも麦を食べて、腸の中から全身の健康づくりを始めてみませんか？  
食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。