

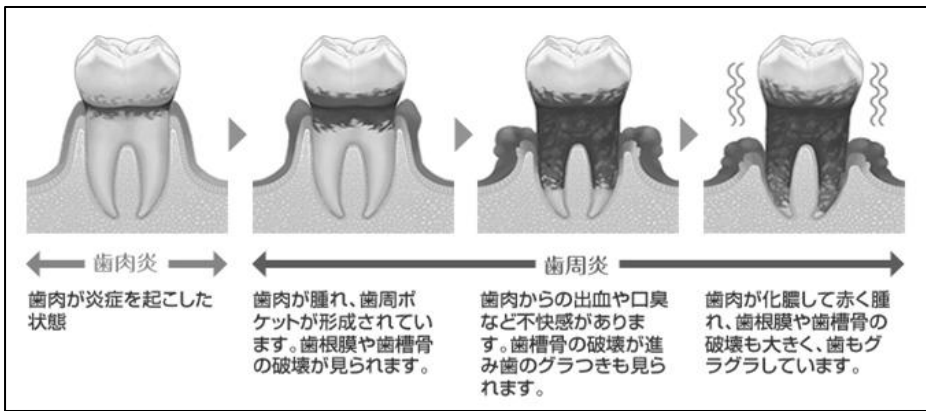
健康 アドバイス

「ロ」から始まる健康寿命

土庫病院 歯科衛生士 中西 佐江子

「歯周病」は世界でもっとも患者が多い病気としてメジャーな病気です。口の中の健康にシビアな北欧では80歳になっても自分の歯が平均20本以上あります。一方、日本ではまだまだ認識が甘く、80歳まで残る歯の本数は平均13.8本という現状です。

★歯周病とは？



細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患です。お口の中には300〜500種類の細菌が住んでいます。歯磨きが充分でないと細菌がネバネバした物質を作り出し、歯の表面にくっつきます(歯垢)。歯垢1mgの中には10億個の細菌が住みついているといわれ、虫歯や歯周病を引き起こします。

歯周病とは、このプラークの中の細菌によって歯肉に炎症を引き起こし、やがては歯を支えている骨を溶かしていく病気のことです。最後は歯を失うこととなります。

歯周病はお口の中の病気の一つですが、身体の中での様々な状態とも関連しており、全身へ影響を及ぼすということがわかってきました。

★歯周病と関わりの深い疾患

- * 糖尿病
- * 狭心症・心筋梗塞
- * 脳梗塞
- * 低体重児早産
- * 誤嚥性肺炎 など



★歯周病の予防、またかかってしまった場合自分でできること

生活習慣を改善し(よく噛む・食生活の見直し・ストレス解消・禁煙など)、適切な歯磨きをしてお口の中を常に清潔に保つように心がけましょう。

土庫病院では、入院患者さんを中心にお口の相談を行っています。ご希望の方は、お近くのスタッフまでお声がけください。



土庫病院管理栄養士 北森 めぐみ

5月病を予防しよう



「これを食べれば5月病が治る!」という魔法のような食べ物はありません。しかし、セロトニンという脳内物質は精神を安定させる作用があるため、セロトニンを分泌しやすくすることが必要です。つまり、5月病を解消するカギは、セロトニンにあると言えます。

●セロトニンを上手に分泌させるには？

セロトニンを分泌させるには3つの栄養素(アミノ酸、ビタミンB群、炭水化物)が必要です。

具体的には良質なたんぱく質にたくさん含まれている必須アミノ酸であるトリプトファンや、青魚や鶏肉、バナナなどに多く含まれるビタミンB₆、そして主食となるご飯やパンなどに含まれる炭水化物です。

トリプトファンはセロトニンの材料となり、ビタミンB₆はトリプトファンをセロトニンにするために役立つものです。炭水化物は生成されたセロトニンを脳内に取り込むために必要なもので、この3つをバランスよく摂取することが大切です。

なかでも、最も大切なのが朝ご飯です。朝、起き抜けの食事が1日のなかで1番大切で、朝ご飯で脳を覚醒させ効率よくセロトニンが分泌される土台を作ることが重要です。

鮭のソテーアーモンドソースがけ

＜材料＞ 2人分 (1人分 271kcal、塩分 1.2g)

- ・ 鮭(3枚おろし) ・ 4枚
 - ・ 塩 ・ 少々
 - ・ こしょう ・ 少々
 - ・ 片栗粉 ・ 適量
 - ・ 青ねぎ ・ 3本
 - ・ アーモンド(無塩) ・ 20g
 - ・ サラダ油 ・ 大さじ1
- A {
- 濃い口醤油 ・ 小さじ2
 - みりん ・ 小さじ2
 - 酒 ・ 小さじ2
 - たかの爪 ・ 1本
 - 水 ・ 大さじ3
- ・ レタス ・ 2枚
 - ・ ミニトマト ・ 4個

＜作り方＞

- ① 鮭は塩・こしょうで下味をつけ、両面に片栗粉を薄くまぶす。
- ② 青ねぎは小口切りにし、アーモンドは粗く刻む。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、①を焼き、焼き色がついたら、Aを入れて鮭にからめ、鮭を取り出し火をとめる。
- ④ ③のフライパンに②を入れ弱火にかけ、少し煮詰める。
- ⑤ 鮭を器に盛って、④をかけ、食べやすい大きさにちぎったレタスとミニトマトを添える。



鮭とアーモンドにはビタミンB₆が多く含まれています。鮭を鯖などの他の青魚や鶏肉に変えてもおいしくいただけますよ。