



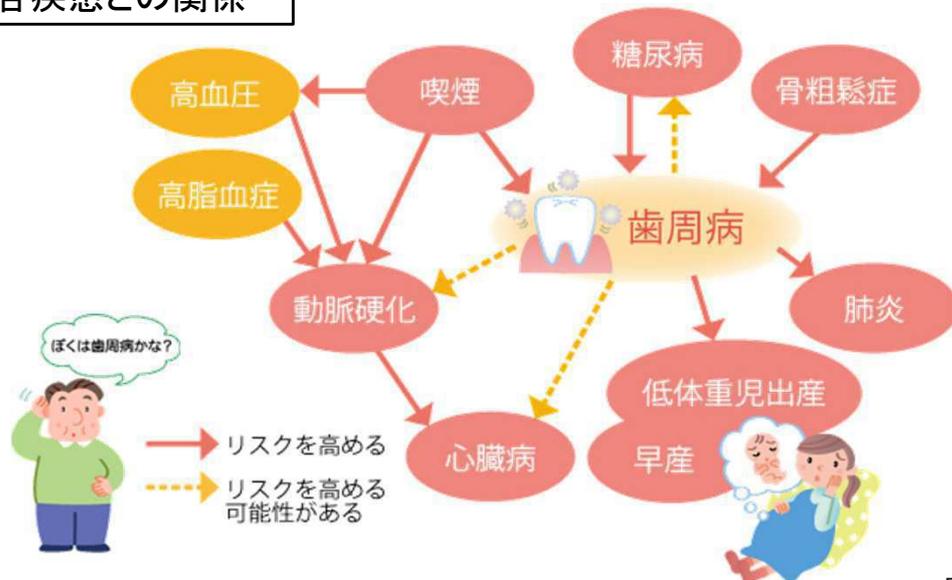
歯を大切にしよう！



6月4日～10日は歯と口の健康週間です。近年、多くの調査から、歯周病が全身の健康に深く関係していることがわかっています。

今年の標語は「おいしい」と「元気」を支える丈夫な歯 です。健康を保つために歯について振り返りましょう。

歯周病と各疾患との関係



一般財団法人
日本口腔保険協会 HPより

生活習慣病を予防するために…よく噛むことが大切！

「よく噛む」ことのメリットがすごい！

- ・沢山の唾液が分泌され、歯の表面や歯間に付着したプラークや食べカスを洗い流すことで、歯周病や虫歯を予防してくれます
- ・満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぐことができます
- ・咀嚼を繰り返すリズムが脳内伝達物質のセロトニン神経を活性化させ、自律神経のバランスを整えたり、心をリラックスさせることで、ストレス解消につながります

歯周病を予防するために

カルシウムを多く含む食品

カルシウムは歯を丈夫にし歯や骨の形成を促すため、歯周病菌の進行を食い止めてくれます。



食物繊維の多い食品

食物繊維は歯に付いた食べカスや汚れを取り除いてくれます。また、歯ごたえがありよく噛むため、唾液の分泌を促します



ビタミンA、C、E

体の抵抗力を高めてくれる、大切な栄養素です。

(※ ビタミンA,Eは体内に溜まりやすい為サプリメント等で過剰に摂らないよう注意が必要です)

※ 全て100gあたりに含まれるビタミンの量です

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
<p>鶏レバー: 14000µgRAE</p>	<p>赤ピーマン: 170mg</p>	<p>いくら: 9.1mg</p>
<p>あなご: 890µgRAE</p>	<p>芽キャベツ: 110mg</p>	<p>西洋かぼちゃ: 4.7mg</p>
<p>人参: 720µgRAE</p>	<p>キウイフルーツ: 110mg</p>	<p>赤ピーマン: 4.3mg</p>
<p>ビタミンA 推奨量(1日) 70歳以上男性: 800µgRAE 70歳以上女性: 650µgRAE</p>	<p>ビタミンC 推奨量(1日) 15歳以上男性: 100mg 15歳以上女性: 100mg</p>	<p>ビタミンE 目安量(1日) 18歳以上男性: 6.5mg 12歳以上女性: 6.0mg</p>



6月 栄養ニュース



食中毒を予防しましょう

夏場(6月～8月)は腸管出血性大腸菌(O157、O111など)やカンピロバクター、サルモネラ属菌など細菌による食中毒が多く発生します。

食中毒菌の多くは室温(約20℃)で活発に増殖し始め、人間の体温ぐらいの温度で増殖スピードが最も速くなります。

※以下の予防ポイントを知り、食中毒が発生しやすい夏に備えましょう。

(食中毒予防 3つの原則)

○付けない

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食物に付けないよう、次の場合には必ず手を洗いましょう。

- ・調理を始める前
- ・生の肉や魚、卵を取り扱う前後
- ・食事の前
- ・残った食品を扱う前
- ・トイレ後・鼻をかんだ後



○増やさない

細菌の多くは10℃以下で増殖がゆっくりとなり、-15℃以下では停止する為食べ物に付着した菌を増やさないよう、**低温で保存することが重要**です。

肉や魚などの生鮮食品は、購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。

(冷蔵庫の庫内温度10℃以下)

なお、冷蔵庫に入れても細菌はゆっくり増殖するため、早め3に食べましょう。

○やっつける

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するため、肉や魚はもちろん野菜も加熱して食べましょう。(加熱目安: **中心部を75℃で1分以上**)

ふきんやまな板、包丁など調理器具でも細菌が増殖するため、洗剤でよく洗った後、熱湯をかけて殺菌しましょう。塩素系漂白剤の使用も効果的です。