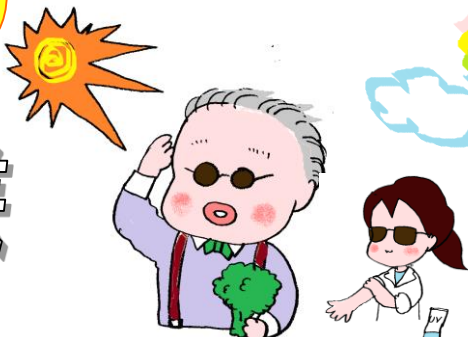


給食だより

第42号 2016年6月

お口の中の栄養



6月(む)4日(し)は、むしにちなんで虫歯予防デーになっており、6月10日までを「歯と口の健康週間」といいます。

唾液の分泌低下や歯垢・歯石の付着などが増えることにより、雑菌が繁殖して歯ぐきに炎症が起きて膿が溜まる、「歯周病」になります。

唾液には、口の中を潤して傷がつかないようにしてくれているだけでなく、リゾチームという抗菌作用をもった酵素や菌を集める働きがあるムチンが含まれます。さらに、食事をすると口の中が酸性に傾き歯の成分が溶け出しやすくなりますが、表面を覆うことで歯を守ります。

では、歯垢・歯石は何が原因でしょうか。歯垢は、口の中の細菌が糖분을栄養源にして増え、ねばねばした物質を作り出して歯に付着したものです。つまり、細菌の塊です。歯石は、歯垢が硬くなったもので歯を磨くだけでは取り除けないそうです。

歯周病や歯垢を予防するための食事では、まず、糖分の多い食事や甘いものを取り過ぎないことです。また、主食、主菜、副菜が揃ったバランスのよい食事をして、全身状態を整えることが歯ぐきを良好に保つことに繋がります。特に、肉、魚、卵、豆類、乳製品などのたんぱく質源は、ビタミンB群も豊富に含み、お口の健康には欠かせない食材です。

最後に、オーラル・フレイルといって歯と口の虚弱というのがあるそうです。以前にお話しました、体重・筋肉量・活動量の低下などをさすフレイル(虚弱)が、お口にも影響するのですね。食事を見直して予防しましょう。そして、定期的に歯を診察してもらうのも良いですね。

知覧からお茶が
届きました。
知覧から特攻へ
行くの
新緑の
季節だ
よ。

たけのこ、くぎ煮
の季節が到来し、
垣根から
『卵の花』が匂い
ホトトギスが
しのび音をもらす
夏が
近づきつつある
今日
このごろです。

お肌のはなし



紫外線が強くなり、気温が不安定なこの時期はお肌のトラブルに悩まされることが多いですよね。

皮膚の細胞は約4週間のサイクルで新しい細胞に入れ替わり、古い細胞は「あか」となって剥がれ落ちていきます。この入れ替わりをターンオーバーといいます。新陳代謝が悪かったり、細胞に栄養分が充分いきわたらなかったりするとターンオーバーが上手く行われず肌荒れにつながります。ターンオーバーが乱れる原因として、偏食・睡眠不足・喫煙・ストレス・便秘・紫外線などあげられます。肌は健康状態の指標の一つでもあります。生活習慣に気を付けて、体の中からもお肌を守りましょう！

肌と関係の深い栄養素

栄養素	主な働き	多く含まれる食品
ビタミンC	シミ・ソバカスの原因となるメラニンの生成を抑え、生成されたメラニンの色を薄くする。コラーゲンの生成を助ける。	ブロッコリー、キャベツ、オレンジなど
ビタミンB2	老化の原因となる過酸化脂質の生成を抑える。細胞の再生やエネルギー代謝を促進する。粘膜を保護する。	うなぎ、納豆、牛乳など
ビタミンB6	アミノ酸がたんぱく質に再合成されるのを助ける。	マグロの赤身、牛レバー、バナナなど
ビタミンE	メラニンの生成を促進する活性酸素の生成を抑える。血行を良くする。	うなぎ、かぼちゃ、ほうれん草など
ビタミンA	肌などの粘膜を正常に保つ、活性酸素を除去する。	鶏レバー、うなぎ、かぼちゃなど
鉄分	酸素を全身に運ぶ。	動物のレバー、アサリ、ひじき、水菜など
たんぱく質	肌をはじめ体を構成する重要な成分。不足すると、健康状態だけではなく肌が乾燥しやすくなり潤いが失われる。 ※たんぱく質とビタミンCと一緒に摂るとコラーゲンの生成が促進される。	肉類、魚介類、大豆、卵、牛乳など
必須脂肪酸 (リノール酸・ α -リノレン酸・アラキドン酸)	細胞膜を構成する。肌を正常に保つ。	紅花油、レバー、えごま油など
食物繊維	便通を良くする。腸内の有害物質・脂肪・コレステロールを排出する。	海藻、きのこ、野菜、小麦ふすまなど