

新鮮！情報便



【<タイトルエリア>… 第28号】

□発行:東京海上日動 代理店 エコー保険

<<<<<巻頭言エリア>>>>>

■ INDEX

▽時の話題「気になる虫歯予防、大研究！」

▽7月の野菜カレンダー+旬の魚と料理方法

▽時の話題「気になる虫歯予防、大研究！」

「美白」といえばお肌の問題。そう思っていないですか？しかし今注目を集めているのは「歯の美白」。白く美しい歯を目指して、歯のエステに通う女性が増えています。そこまで本格的でなくても、健康な歯は大事にしたいものです。そこで今回は、「歯の健康」についての豆知識をご紹介します。

●磨いているのに虫歯になる？

「きちんと歯を磨いていても虫歯になる」人も多いはず。実は正しく磨けていないなど、様々な原因が考えられますが、最近言われ始めた「虫歯になりやすい体質」なのかもしれません。また、一日に食べたり飲んだりする回数の多い人は歯垢が酸性に傾きやすく虫歯になりやすいと言われます。歯の質は簡単に変えられませんが、生活習慣を改善してみてもいいのではないでしょうか？

●虫歯予防の最強コンビ

虫歯の原因は食品の糖や細菌たち。これらを防ぎ、取り除く物の力を借りて、虫歯を予防しましょう。

《フッ素》

歯の質を強化し、酸の生産を抑えます。フッ素入り歯磨き剤などを使用しましょう。

《キシリトール》

イチゴやラズベリー、ホウレンソウなどに含まれているとても安全な甘味料で、カロリーは砂糖より25%も低く、虫歯のもととなる酸が発生しません。さらにキシリトールを長期にわたって使用すると

、砂糖からも酸を生産しなくなるのです。

《唾液》

食事などで発生した酸を中和し、最石灰化（失われたカルシウムを再び戻す現象）を進める働きがあります。

●定期健診も忘れずに

歯のケアは子供時代からはじめることが理想ですが、大人になってしまったからといって諦めてはいけません。生活習慣に気をつけて、歯科医院と連携を取りながら、歯の健康を維持しましょう。

●自分の歯で一生過ごしたい

歯が抜ける原因ナンバー1は歯周病。日本人の約50%がこれで歯を失っています。自覚症状がほとんど無いので悪化させやすいのですが、生活習慣で防ぎ、治せる病気でもあるのです。歯周病は歯垢が歯と歯茎の間にたまり、炎症をおこして歯肉が化膿する病気。歯周病を改善するには、以下の事を心がけましょう。

・歯を磨く

歯垢を取り除くには、やっぱり歯磨き。歯茎のマッサージ効果で自然治癒力も高まります。

・血行をよくする

新鮮な血液が歯茎にうまく供給されるように、全身の血行促進に努めましょう。

・リンパ液の流れを良くする

歯茎の炎症を抑えるには、リンパ液の良い循環が必要です。

▽7月の野菜カレンダー+旬の魚と料理方法

7月の旬な野菜と魚、そしてそれを使ったレシピをお届けします。

●7月の旬な野菜

サラダ菜 レタス コールラピー ラディッシュ アスパラガス セロリ パセリ ルバーブ ピート みつば 小松菜 たまねぎ とうがらし いんげん豆 えだ豆 ささげ そら豆 にんじん ばれいしょ キャベツ ほうれん草 トマト きゅうり 大根

●7月の旬な魚

イサキ アジ ハモ キビナゴ シロギス アナゴ

●アナゴとやまいもの食べ合わせは、滋養強壮、疲労回復に高い効果が期待できます。アナゴのヌメリはムコプロテインで、やま

いものヌメリはムチン。ムコプロテインは胃腸の粘膜を保護し、ムチンはたんぱく質の吸収を促進するので、一緒にとることによって胃腸の働きが高まり消化吸収が促されます。卵は加熱すると消化率が高まります。

●アナゴのじょうよ蒸し

- ①焼きアナゴは食べやすい大きさに切り、酒少々（分量外）を振っておく。
- ②やまいもはすりおろし、溶き卵、Aと合わせる。
- ③器にアナゴとかまぼこを入れ、②を注ぎ入れる。
- ④大きな鍋に湯を沸かし、③を入れ湯せん状態で蒸す。弱火の中火で8～10分。

《材料》

焼きアナゴ・・・1尾

卵・・・1個

やまいも・・・60g

かまぼこ・・・4切れ（5mmのもの）

「A」

だし汁・・・1カップ

しょうゆ・・・大さじ1/2

塩・・・少々

<<<<編集後記エリア>>>>

【タイトルエリア】

発行元:東京海上日動火災保険(株)

代理店 エコー保険