

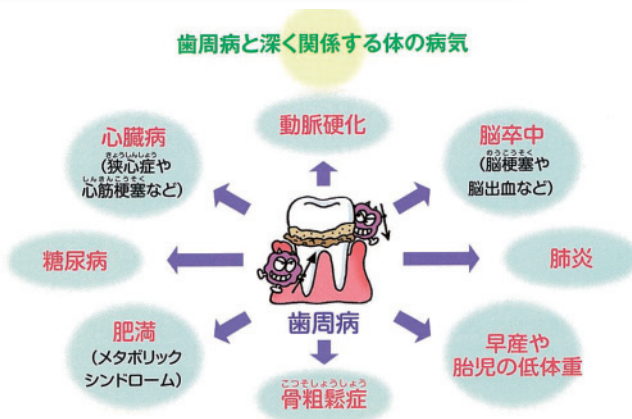
のばそうよ 健康寿命 歯みがきで

～6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です～

保健二ユース

健康寿命は「歯と口」と関係が深い

歯や口の機能が衰えるとおいしく食べられないだけでなく、老化を早めたり、全身の健康状態に悪影響を及ぼすことがわかってきています。逆に口の中の清潔を保つことで、全身のさまざまな病気や肺炎、インフルエンザの予防にもつながります。

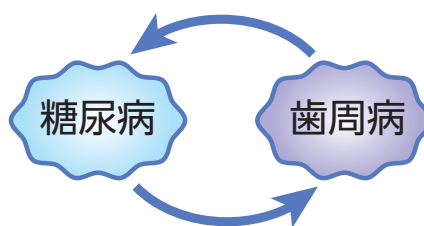


歯周病予防で生活習慣病を防ぐ

糖尿病

歯周病の炎症で作り出される炎症性物質が、血糖をコントロールするホルモンであるインスリンの働きを妨げ、血糖値を高い状態のままにします。

また、糖尿病で血糖が高い状態が続くと、体の防御反応が低下して歯周病にかかりやすくなります。



動脈硬化

歯周病菌は動脈硬化の原因となるプラーク（血管壁にできるコレステロールなどの脂肪からなる沈着物）の形成に関与しているといわれています。

よくかんで健康長寿！

「噛む」ことは単に食べるためだけでなく、脳と体の若さを保つために重要です。

- ・ 1口の量を少なくする。
- ・ 1口30回噛むことを目安に。
- ・ 食材は大きめに切る。
- ・ 噛みごたえのあるものを食べる。



食物繊維の上手なとり方

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準（2015年版）」によると、生活習慣病予防のために目指したい1日当たりの食物繊維摂取量は、18～69歳の男性で20g以上、女性で18g以上とされています。しかし平成28年度に行われた国民健康・栄養調査では、この目標値に満たない人の割合が、男性約8割、女性約7割で、若い年代ほど食物繊維の摂取量が少ない傾向にあるようです。

この食物繊維の目標値を野菜摂取量で表すと、1日当たり350g以上となりますが、食物繊維は野菜にばかり含まれているわけではありません。食材の選び方や調理方法を工夫して、毎日の食事の組み合わせで食物繊維を上手にとりましょう。

- 白米よりも分つき米、玄米を選ぶ。白米に大麦など雑穀を混ぜる
- 野菜は加熱して、たくさん食べられる料理にする
- 一度にはなく3食に分けて考え、野菜を使った副菜をもう1皿追加する
- 海藻やきのこ類、芋類、豆類なども上手に活用する
- 外食時にも、野菜を使ったメニューを選ぶ

