

「まごわやさしい」という言葉を聞いたことはありますか？

これは身体や歯を強くしてくれる食材の頭文字で作った略語です。

ま 豆・・・良質なタンパク質源で更年期障害、骨粗鬆症、癌を予防できる。

ご ごま・・・ポリフェノール、βカロチン、ビタミンCの抗酸化栄養素が多く含まれている。生活習慣病や老化原因と言われる活性酸素を減少してくれる。

わ わかめ・・・カリウム、カルシウムが豊富。

や 野菜・・・ビタミンCやβカロチンには体内の活性酸素を減少させる効果があり、癌、心臓病、脳卒中などの成人病を予防できる。

さ 魚・・・カルシウムの宝庫！カルシウムが不足すると骨や歯が脆くなるだけではなくイライラして怒りっぽくなる。

し 椎茸・・・キノコ類は食物繊維、ビタミンB群、ビタミンD、ミネラルの栄養分が多く含んでおり、便秘、生活習慣病を予防できる。

い いも・・・でんぷん、食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富で便秘に特に効果あり。

これらを少しずつ毎日摂ると身体が強くなります。また、噛み応えがある食感の食べ物が多いので、しっかり噛んで食べることによって自然と唾液の分泌を促し、噛み合わせや歯並びに良い影響を与えます。食べ物自体も歯茎や粘膜に必要なタンパク質を多く含んでいたり、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含んでいたり、歯の健康にとっても重要な役割を果たします。皆さん！「まごわやさしい」をバランスよく摂って健康な体、丈夫な歯を作りましょう！

休診のお知らせ

3月18日(金)・25日(金)・26日(土)都合により休診いたします。

3月22日(火)は午前9時～12時・午後18時～19時の診療となります。

ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。