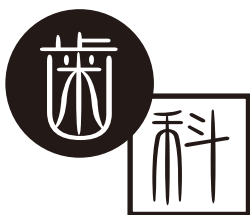


# 健康のひろば

## \*\*\* 歯みがきについて \*\*\*



●いち花歯科クリニック  
院長 川原 佑介

皆さんは、歯ブラシはどれくらいの頻度で使用していますか？ 最近の調査では、毎日磨く人の割合は95.3%で、ほとんどの方が毎日磨いている状況です。そのうち、1回磨く人18.3%、2回磨く人49.8%、3回以上磨く人27.3%と2回以上磨く人は77.0%と年々増加しています。40年程前の調査では、毎日2回以上磨く人は27.3%しかいませんでした。

また、歯ブラシ以外のデンタルフロスや歯間ブラシを使って歯と歯の間を清掃している人の割合は30.6%で、特に使用率が高かったのは40～70代の女性で、5割以上となっています。ちなみに舌の

清掃をしている人の割合は16.6%でした。

昔より「歯と口の健康」への関心が高まってきており、むし歯の数自体は減ってはいますが、同じ調査で30代後半から50代前半のむし歯を経験したことのある人の割合は99.5%前後と、「むし歯ゼロ」の人はほぼいない状況です。

毎日歯磨きをしていてもむし歯になるのは、上手に磨けていない可能性があります。歯科では歯磨き（ブラッシング）指導もしています。むし歯になる前に、正しい歯磨きの仕方をマスターしましょう。

【表1】  
これだけ食べたら  
これだけ運動しましょう！

80kcalの消費量目安 (40歳代で体重男性60kg女性50kgの場合)	サイクリング (10km/時) 男性20分 女性25分	ゴルフ (平地) 男性25分 女性30分	バレーボール 男性15分 女性20分	急ぎ足 男性20分 女性25分	ジョギング (120m/分) 男性15分 女性20分	サッカー 男性10分 女性15分
80kcalの摂取量目安 (ご飯軽く半分)	バナナ 1本	リンゴ 中1/2個弱	みかん 2個半～3個	大福もち 1/2個	もなか 1/2個	アイスクリーム 1/2個強

【表2】  
運動の医学的効果

- (1)心筋梗塞などにかかるリスクが低下
- (2)感染症にかかるリスクが低下
- (3)認知症にかかるリスクが低下
- (4)睡眠障害が改善
- (5)肥満の予防・改善
- (6)うつや不安な気分の予防・改善
- (7)転倒リスクの低下
- (8)便秘が解消
- (9)骨粗しょう症の予防
- (10)乳がんや大腸がんにかかわるリスクが低下
- (11)生活習慣病の予防・改善
- (12)筋力向上・筋肉量増大

ご参加をお待ちしています。

ぜひ、たくさんの方の皆さんのご参加をお待ちしています。

今年度は、前回大好評だった「笑いヨガ」をチャレンジデーとのコラボ企画で実施します。一度お申し込み頂くと、年間登録になりますので、いつでも参加することができます。今までエクササイズレッスンに参加することがない方も、一緒にエクササイズしませんか？

【健康ひとコマ】

「エクササイズレッスン」で心も体もリフレッシュ♪

雪もすっかり溶け、運動しやすい季節になりました。皆さん、冬の間が増えた体重は、元に戻りましたか？ これから運動することで、増えた体重を元に戻していきたいところですね(表1)。

運動は、筋力が向上するだけでなく、他にも体や心に対して、さまざまな良い影響があります(表2)。そして、運動は一度きりで終わるのではなく、継続することが大切です。ですが、一人で続けるのは大変です。今年度も健康運動講座「エクササイズレッスン」が始まります。詳しい日程は、広報記事やホームページをご覧ください。

## 栄養士さんおすすめ 健康レシピ 豆腐ババロア



1人分のカロリー  
【112Kcal】

提供：芦別市つばさ保育園

豆腐には大豆イソフラボンが多く含まれています。大豆イソフラボンは女性ホルモンにとっても似た働きをしてくれて、更年期を過ぎたあたりの女性ホルモンの減少によっておこるとされている骨粗しょう症の予防を期待できると言われています。

また、豆腐はカロリーが少なく、水分が多いため満腹感が得られ、栄養も豊富なため、優れたダイエット食品としても使われています。今回はヘルシーでおいしい、豆腐を使ったデザートをご紹介します。

▶材料 幼児5人分……………  
・絹ごし豆腐100g・スキムミルク

20g・水115g・生クリーム43g・砂糖35g・ゼラチン5g・ピュアココア5g・パイン(缶詰)50g

▶作り方……………

- ①絹ごし豆腐はゆでて、キッチンペーパーで水分を飛ばしておく
- ②ゼラチンは水でふやかしておく
- ③鍋に水・ピュアココア・砂糖を入れて煮溶かした後、②を混ぜ合わせて沸騰直前で火からおろす
- ④①の豆腐と生クリームをミキサーで混ぜ合わせる
- ⑤③に④を混ぜ合わせてカップに分けて冷蔵庫で冷やす
- ⑥パイン缶を飾り付け用に刻んでおき、⑤が固まった後にのせて完成。