かむかむ

2012/5/15 Vol.137　編集(金田)

とうせい歯科医院
〒399−4117　駒ヶ根市赤穂小町屋10737−1
TEL. 0265−83−0888
E-mail thousei@avis.ne.jp　http://www.mcci.or.jp/www/thousei/

～こころは食育から～

穏やかで過ごしやすい季節となりました。さて今回の「かむかむ」では、食事が脳をつくる、こころを育むをテーマに書きたいと思います。

私達のこころは脳でつくられます。キレる、DV、自閉症などは脳の問題が表に出たものだといわれています。このこころをつくる大事な脳は**食事**が重要です。特に、**乳幼児期**の食事は偏食など生涯の生活習慣を左右させる可能性があります。豊かで健全な味覚形成は乳幼児期からできます。またその時、いつ、誰と、どこで食べるかという食卓の重要性も考えていきましょう。

味覚を育てるキーワードは「**薄味**」「**よく噛む**」ことです。

一つめは**薄味**です。味を感じる組織である味蕾（みらい）は生後からだんだん増えていき二十歳頃には約9,000個になります。そこからだんだん減ってきて、80歳頃には約4,000個になってしまいます。お年寄りが濃い味を好むのも、ある意味仕方ないことだと言えます。乳児には濃い味、塩味、旨味に慣れさせてしまうと正常な味覚の育成と、健全な脳の発達を損ねる可能性もあるそうです。

食べ物の五味を学習させ、色んな味を覚えさせるのも重要ですが三歳頃まではできるだけ薄味にすることが好ましいです。特に砂糖や油脂、出汁などは後を引く味だそうで、歯止めが利きにくいので注意が必要です。濃い味や砂糖などの味は“大人の味”として取っておいたほうがよさそうです。

二つめは**よく噛む**です。子どもは甘いものが好きになりやすいですが、糖分はエネルギー源になっていることを本能的に知っているのでしょう。炭水化物はよく噛んで食べれば唾液中のβ-アミラーゼによって分解されてマルトース（麦芽糖）やオリゴ糖になるので甘くなってきます。砂糖を含んだ甘いものではなくこういった噛んで生まれる甘さに満足させることも重要です。噛むことで炭水化物が甘くなるだけでなく、唾液分泌が多くなるのでむし歯予防にもつながります。殺菌作用や洗浄作用がある唾液は、むし歯を予防するために糖質制限よりも重要なポイントだといえます。またよく噛むことは強い顎をつくることができるので「よく噛んで食べなさい」というのは大切なしつけだと思います。

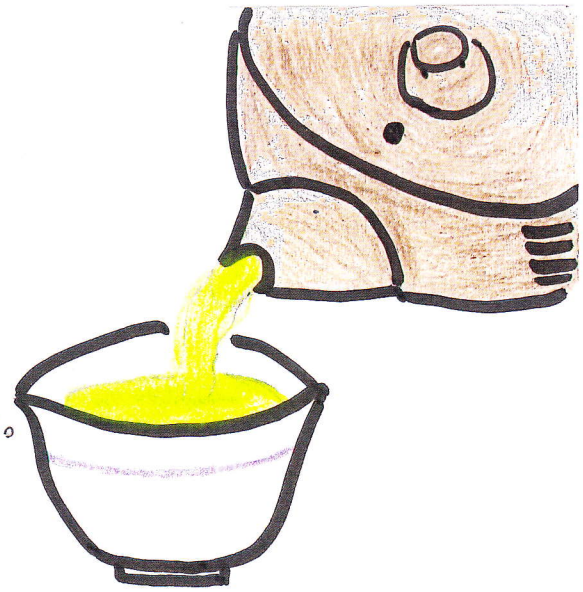
では、乳幼児期を過ぎてしまった私達はどんなところに気をつければいいのでしょうか？**食生活改善の十か条**をご紹介します。

一、ご飯をきちんと食べる　二、発酵食品を食べる　三、パンの常食はやめる　**四**、液体でカロリーを摂らない　**五**、未精製のご飯を食べる　**六**、副食は季節の野菜を中心に　**七**、動物食品は魚介類を中心に　**八**、砂糖、油脂の摂り過ぎに注意を　**九**、できるかぎり安全な食品を選ぶ　**十**、食事はゆっくりよく噛む

以上のことを参考に、食事を大切にして豊かなこころをつくっていきましょう。

（担当：下田）

日本茶



風薫る五月。新緑が眩しく、新茶の季節となりました。
日本茶は体によい、天然の健康飲料です。
皆さんも、一服 いかがですか。

日本茶の成分

- ビタミンA … にんじんの10倍
- ビタミンC … ほうれん草の3~4倍
- ビタミンE … ほうれん草の20倍
- カフェイン … 苦味成分
- テアニン … うまみ成分
- カリウム … ミネラルの一種
- フッ素
- フラボノイド
- カテキン … 渋み成分

日本茶は、こんなに体にいい!!

1. 虫歯や口臭を予防する

口の中で菌が繁殖するのをおさえるカテキンと、歯を守る働きがあるフッ素のダブル効果で、虫歯を防ぎます。また、フラボノイドが口臭を防いでくれるので、お口のなかをスッキリ保つことができます。

2. 風邪・食中毒を防ぐ

ビタミンCが、ウィルスに対する抵抗力を高めてくれます。
カテキンも同様ですが、ほかに抗菌作用があります。

3. ガンや生活習慣病を予防する

カテキンは、細胞膜を丈夫にし、その働きを助けることで、ガンの発生を抑制します。また、コレステロールを調整して血管を強くする働きがあるので、高血圧などの予防になります。
ほかにも、血糖値の上昇を抑える効果があるといわれています。

4. 美肌や老化防止に

5. 疲労回復

カフェインは、中枢神経を刺激して、疲労回復や頭をスッキリさせてくれます。

おいしいお茶のいれ方

① 茶碗を温める ― 沸騰させたお湯を茶碗の8分目まで注ぎます。

② お湯を冷ます ― 茶碗のお湯を湯冷ましに移し、さらにお湯を冷ます。
（熱めのお湯でいれたい時は省きます）

③ 茶葉を入れる ― ティースプーンに軽く1杯で、約2g。お茶一杯分の目安です。

④ 急須にお湯を注ぐ ― 湯冷ましのお湯を急須に注ぎ、蓋をして、上級煎茶は1~2分
並煎茶は1分ほど待ちます。

⑤ お茶を注ぐ ― 茶碗の半分ぐらいまで、少しずつ注ぎ、いったん急須を軽く傾けて茶葉にもう一度お湯を浸透させる。さらに注ぎます。

⑥ 最後の一滴まで注ぐ ― 急須を立てて注ぎきります。2煎目は茶葉が開いていて、短時間で抽出されるので時間をおかずに注ぎます。

高めの温度でいれると、渋みの効いたお茶に。低めだと、うまみが出ます。

担当：松本