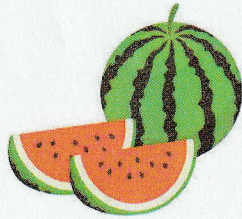
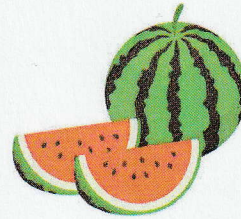


2018/7/19 Vol.211 編集(金田)



お砂糖の話 V



古来、砂糖は薬として用いられる程貴重で尊い物であり、満足するほど食す事はできませんでした。近年物が豊富に手に入るようになると、砂糖も欲しいだけ手に入れる事が容易になりました。そうして初めて砂糖のデメリットに気づき、健康の観点から砂糖を研究するようになりました。

砂糖は甘味料の代表ですが、甘味料には自然界の物や人工の物、自然界の物に人工の物を付加した物等多種多様な物が存在し、それぞれメリット、デメリットがあることは説明しました。このメリットをうまく利用して、脳の要求を満足させつつ、体に優しい摂取の仕方をする事はできないでしょうか。

例えば、精製された砂糖は摂取の効率が良く、すぐに使い果たしてしまうので血圧の急上昇や下降が短時間に起こり良くありません。精製されていないビートやきび砂糖なら血圧も穏やかに上下します。ただし、これらは薄い茶色をしているので白いお菓子や白いお料理には向きません。焼き菓子や煮物、コーヒー紅茶等に使用します。

精製した砂糖を使用するに当たっては、なるべく単独で使用するのではなく、根野菜の煮物など野菜の甘味もプラスしたり、旨み調味料や薬味、フルーツなどを添えて味の満足度を高める工夫をし、砂糖の使用料を減らします。

一時的に甘い物が欲しくなった時、キシリトールのガムや飴、パルスweet等を使うのも効果的です。食べ方も重要で、甘い物を、ただダラダラと食べるのではなく、よく噛んで味わい、脳に甘い物を摂取している事を濃く印象付けるようにします。

私たちは脳が活動している限り甘い物の誘惑から逃れる事は出来ないのかもしれませんが。昨今マイルドドラッグという言葉も耳にします。砂糖に限らず、塩や油等も、いつの間にか多量摂取していて、緩い中毒（依存症）になっているのかもしれません。ストレス社会ではなおの事です。

労せずして美味しい物が安易に手に入るせいで健康被害に陥る皮肉な時代。美味しい物を不安や恐れを感じずに、そのまま食していける健全な食生活を目指して工夫していきましょう。

(歯科衛生士：池上)





夏の花



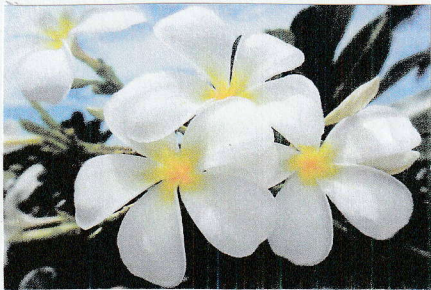
夏に美しい花を咲かせる植物です。コンテナガーデンをはじめ庭先の花壇、また家庭菜園の一角に植えて楽しむことができます。いかがでしょうか。



ヒマワリ

植え付け時期は4月から6月、開花時期は6月から11月、花色は黄色が主流です。

サンフラワー、ニキリンソウとも呼ばれるテキサスヤカリフォルニアが原産の植物です。



フオルメリア

赤、ピンク、白、黄など色彩豊かです。

ハワイでは、フラダンスのレイに使われる花としても知られている香りの良い花です。



マリーゴールド

赤、オレンジ、黄の花色を楽しむことができます。

また、マリーゴールドの中にはコンパニオンプラントとして野菜苗と一緒に植えることで害虫防除に役立つとされているものもあります。

日本の夏は、多くの植物にとってはその暑さよりも、蒸れでダメージを受けてしまいがちです。また花を楽しむ植物であっても害虫などの被害も出やすい時期なので毎日観察して害虫がもたらした殺虫剤や農薬を上手に使って防除すると良いでしょう。