



# みのり通信



患者様へのメッセージ

1月13日、一昨年健康講座の講師を務めて下さった平良先生のセミナー受講のため沖縄に行きまして。血液検査のデータから、どの栄養素が不足しているか、体の中のどの代謝系路が不具合になっているかを読み解く症例検討会でした。私も1例データを持参し、質疑応答を交えながらアドバイスをいただきました。

昨年10月から受講している高濃度ビタミンC点滴療法学会（宮澤賢史先生主催）の分子栄養学の講座と併せて、学びを深めています。患者様のお口の中を拝見していると、食事に問題があるのではと思えるケースが多くあります。血液検査から不足している栄養素が分かれば、より細かなアドバイスができると思います、毎月上京して勉強しています。

沖縄は20度もあり、とても暖かく快適でしたが、帰りにハプニングが発生！関東方面に発生した爆弾低気圧の影響で、ほとんどの羽田行きの便が欠航し、機材繰りがうまくいかなかったため、搭乗予定であった福岡便も欠航してしまいました。九州、本州行きの便は全便満席のため、帰ることができず、那覇に延泊となりました。「明日の仕事どうしよう」と、頭の中は真っ白になりましたが、スタッフに電話したところ、「明日の朝すぐにキャンセルのご連絡をします。自分達でできるだけのことはしますので、先生、気をつけて帰ってきて下さい。」と頼もしい言葉が返ってきました。翌日、11時頃に診療所に到着しましたが、しっかり留守を守ってくれました。とんだハプニングでしたが、スタッフの成長を確認することができたのは大きな収穫でもありました。

あなたも  
歯科通になれる…!?

## 歯科医が出題する“**歯とお口**”のクイズ

人間のカラダで最も硬いところはどの部分だと思いますか？ 硬いといえば、頭蓋骨・骨・爪などいろいろ思い浮かびますよね。しかし実際は、**歯の表面にある「エナメル質」**です。鏡でご自身の歯をよ〜く見てみて下さい。歯の表面に透明があったところがありませんか？ そこがエナメル質になります。さて、ここでこんな問題を出題！

問題： 歯のエナメル質は、どの**鉱石**と同じ硬さでしょう？





# 「減塩生活」を今日から始めてみませんか？

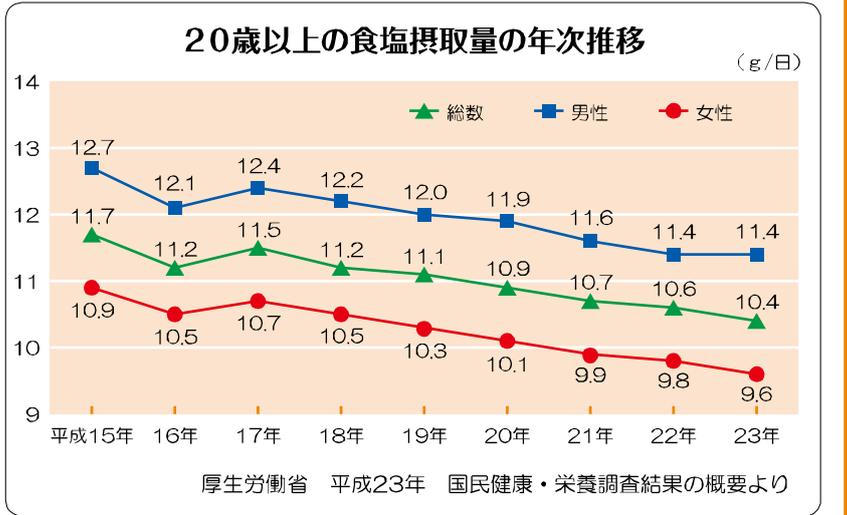
塩分の摂り過ぎは「高血圧」「脳卒中」「心疾患」といった生活習慣病のリスクを高め、それら病気による死亡率との関連性も指摘されています。したがって「減塩」することは、健全な食生活を送る上での第一歩とも言えるでしょう。そこで今回は『減塩生活を送るために役立つお話』をご紹介します。

ご家族の皆さんの健康づくりのために、ぜひ参考にしてみてくださいね。

## 食塩摂取量の多い日本人

日本人の食塩摂取量は、以前よりも減ってきてはいるようですが、ここ数年は横ばいというデータが出されています。しかし、この量は世界的に見るととても多く、成人男性の場合は現在も1日/約11g以上摂っています。

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」によると、食塩摂取量の目標値は「成人男性が9g未満」「成人女性は7.5g未満」とされていますから、男性・女性ともに“2g以上多い”結果となってしまいます。



## 減塩するためのワンポイント

### 醤油やソースの使い方に気をつける

醤油やソースはあまり使わず、お料理の素材の味そのものを楽しむよう心がけましょう。醤油やソースを使う場合は、かけるのではなく、つけるようにしましょう。

### お漬物・塩鮭など、塩分が多いものが好きな人は？



一度の食事で食べる量を減らしてみよう。また、長期的な視点で献立を考え、塩分が多いものを続けて食べないように心がけましょう。

### お味噌汁が好きな人は？

味噌汁は具たくさんにし、だしをきかせて薄味にしてみましょう。



### 麺類が好きな人は？

麺類のスープやつゆは、なるべく飲まないようにしましょう。スープやつゆはたいてい塩分を多く含んでいますから、それらは意識して飲まないようにしましょう。

## 「加工食品」にもたくさんの塩分が！

国際共同研究（INTERMAP）が『日本人は塩分を何から多く摂っているのか』を調べたところ、家庭料理から摂っている割合が全体の43%、そして、残りの57%は「加工食品」や「外食」などから摂っていることがわかったそうです。したがって、「美味しい」「好みの味だから」として塩分の多い加工食品を多く食べていると、すぐに塩分過多になってしまいます。身近な加工食品にどれだけの塩分量が含まれているのか、あらかじめ知った上で

加工食品に含まれる食塩量一覧		お料理に使用し、減塩のために工夫されてみてはいかがでしょうか。
ロースハム（薄切り1枚）	0.4g	
ウインナーソーセージ（1本）	0.5g	
プロセスチーズ（1個20g）	0.6g	
梅干し（1個）	2.2g	
塩ザケ（中辛1切れ）	1.1g	
魚の干物（アジ1枚）	1.4g	
焼きちくわ（中サイズ）	0.7g	
たらこ（2分の1腹）	1.4g	
イクラ（大さじ1）	0.6g	
昆布の佃煮（5gあたり）	0.4g	



文部科学省 五訂日本食品標準成分表より



歯のはなし

## むし歯をつくりにくくする“チョコレート”の食べ方

今月の14日は「バレンタインデー」です。近年はチョコレートを女性同士で贈りあう「友チョコ」、お世話になっている人への「世話チョコ」、男性から女性に贈る「逆チョコ」など流行っているそうですから、男女問わず何かとチョコレートを食べる機会が増えるのではないのでしょうか。ただし、甘いチョコやお菓子はむし歯の原因になってしまいます。

そこで今回は『むし歯をつくりにくくするチョコレートの上手な食べ方』についてお話しさせていただきます。

皆さんもご存知のように、チョコレートやお菓子にはたくさんのお砂糖が含まれていますが、実は“むし歯菌はこの砂糖が大好物”です。むし歯菌は砂糖をエサにして“強い酸”を出し、歯をどんどん溶かしてむし歯をつくってしまうのです。

でも、以下のことを心がけてチョコやお菓子を食べると、むし歯になるリスクを低くすることができます。

### まずは知っておこう!

#### 歯の強い味方は“唾液”

むし歯菌が砂糖をエサにせっせとむし歯をつくろうとしても、“唾液の成分”にはこれを阻止しようとする働きがあります。もし、むし歯菌によってわずかに歯が溶かされたとしても、この唾液の成分が歯を修復してくれるのです。

唾液はむし歯を阻止する“歯にとって強い味方”でもあるのです。

## チョコやお菓子を食べても、むし歯にならないようにするためのポイントは?

### ◆◆◆ 時間をかけて食べない ◆◆◆

むし歯菌によって溶かされた歯を、唾液で修復するには結構時間がかかります。そのため、間食を頻繁にしていると、唾液によって歯が修復される作業が間に合わなくなり、むし歯になる可能性が高くなってしまいます。したがって、歯にも休む時間を与えるようにしましょう。チョコレートやお菓子を食べる時は、長い時間をかけてゆっくり食べるよりも、短時間で一度に食べる方がむし歯になりにくくなります。

### ◆◆◆ 寝る前に食べない ◆◆◆

寝る前にチョコレート・お菓子などの甘いものを食べ、歯を磨かず寝てしまうと大変です。寝ている間は唾液の量が少なくなり、むし歯になるリスクが高まってしまいます。また、寝る前に口を水でゆすぐ程度ではあまり効果がありませんので注意しましょう。



### ◆◆◆ 歯にくっついたままにしない ◆◆◆



お菓子の種類によっては歯にくっつきやすいものがあります。もし歯にくっついてしまった場合は、すぐに歯ブラシなどを使ってしっかり落とすようにしましょう。

### ◆◆◆ 寝る前の歯みがきは念入りに ◆◆◆

「むし歯は夜つくられる」といった話を聞いたことはありませんか？ 実は、寝る前の歯みがきはとても重要です。したがって、寝る前の歯みがきは特に念入りに行ない、しっかり汚れを落としてから布団に入りましょう。

理想的なチョコレートの食べ方としては、チョコは食後に食べ、その後の間食はなるべくしないことです。また、夕食後に食べることを避けたり、食べた後は唾液をお口の中に十分に満たしたりといった工夫も有効です。ポイントは、『チョコを食べた後、むし歯菌が出す強い酸によって溶かされた歯の修復時間を十分に確保すること』です。お口の中の唾液量が多い方が、むし歯になりにくい環境をつくってくれます。

### クイズのこたえ

② 水晶

硬さを表す基準の「モース硬度」で、エナメル質は『7』ほどの硬さがあります。これは水晶と最も近い硬度です。ちなみに、真珠は『3.5~4』、ルビーとサファイアは『9』の硬度になります。

地球上の鉱物で最も硬いダイヤモンドは硬度『10』ですが、歯を削るための道具には、表面にダイヤモンド粒子が付いているものが多くあるんですよ。



マナーのプロが教える…

# 「卒業」のマナー

この春、ご親戚やご友人のお子様で「卒業」なさる方はいらっしゃいますか？ 人生の節目となる「卒業」では、心からお祝いしてさしあげたいですね。そこで今回は、お祝いする立場の方には「贈り物のヒント」を、そして、卒業なさる方へは「感謝の気持ちの伝え方」について書かせて頂きます。

▶▶▶ 卒業生へ

## 春からも学生の方への贈り物は

新しい学校では、制服、鞆、靴、文具など、一から揃えなくてはならない物がたくさん出てきます。したがって、『図書カード』や『文具券』、または『現金』を差し上げて、ご入用の物を買って頂くのもよいでしょう。大学生になる方へは、自分ではなかなか買う機会のない『高級ボールペン』や『万年筆』をプレゼントするのも素敵ですね。

## 春から新社会人の方への贈り物は



スーツ、ネクタイ、バッグ、靴など、こちらも揃える物が多いですね。ですから贈り物も『現金』や『商品券』、『ギフトカード』が定番となっているようです。身内の方への贈り物でしたら、『腕時計』や『パールのネックレス』など、何代か受け継がれてきた品や大切にしてきた逸品を譲り渡す、というのも粋な贈り物でしょう。嬉しさと同時に、「一人前の大人として認められた」という思いで、もらった方もきっと気持ちが引き締まることでしょう。

## 品物以外のお祝い

品物ではなくとも、『お手紙』や『カード』、また、『電話』や『メール』でお祝いの気持ちを伝えるのもお勧めです。



卒業生より▶▶▶

## お礼の伝え方は

卒業する本人がお礼の電話や手紙を書きましょう。手紙には、卒業式や入学式などの写真を添えると、なお喜んで頂けるでしょう。もちろん、取り急ぎお礼のみお伝えし、後日写真をお送りしても宜しいでしょう。お祝いの品の有無に関わらず、卒業を迎えるまでにはご家族、先生方を始め、たくさんの方々へのサポートや愛情があったことを忘れないようにして下さいね。ぜひ、ご自身から直接、感謝の気持ちを伝えて下さい。

## 新社会人の方なら

初めてのお給料でプレゼントを差し上げる。これにはどなたでも感謝して下さいましょう！



## 執筆 諏内えみ先生

キャンセル待ちの出る「ハッ！とさせる美しい立居振舞い講座」「また会いたいと思わせる話し方講座」が好評のセレブリティマナースクール『ライビウム品川』(http://www.livium.co.jp) 代表。現在放送中のフジテレビドラマ「サキ」で主演の仲間由紀恵さんの所作マナー指導など、マナー専門家としてメディアでも活躍中の先生です。

## か 噛むかむ お料理レシピ

### パリパリ 水菜サラダ



### 材料 (2人分)

水菜	80g
ごぼう	50g
ごま油	大さじ2
塩・こしょう	各少々
ぎょうざの皮	2枚
松の実	5g

### 栄養価 (1人分)

エネルギー	175kcal
食物繊維	2.9g
塩分	0.8g

### か 噛むかむ

### ワンポイント

カリカリ、サクサク、シャキシャキなど、歯触りのよい食材は咀嚼を増やしてくれます。このような食材を数種類合わせることで、さらに咀嚼回数が増やせるでしょう。

### 作り方

- 1 水菜は3～4cmの長さに切る。ごぼうは細切りにして水にさらした後、フライパンで炒って水分を飛ばし、aを加えて炒める。
- 2 ぎょうざの皮は5mm幅に切ってオーブントースターでカリカリになるまで焼く。
- 3 1を和えて器に盛りつけ、2と松の実をトッピングする。

## グランド・ジェネレーションへのサービス

小山 薫堂

シニア、シルバー、プラチナ……。一般的に60歳を超えた世代にはこれらの呼び名が使われる。しかし、一昨年11月、僕がプロデュースした、音楽プロデューサー・松任谷正隆さんの還暦パーティーをきっかけに、その響きに違和感を覚えるようになった。パーティーは、奥様であるユーミンが「あなたのために私がしたい10のこと」と題して、趣向を凝らしたさまざまなプレゼントをする、サプライズ&ハピネス満載の内容で進行した。その最後、正隆さんが妻のために弾くベートーベンのピアノソナタを聴きながら、この人にシニアという言葉は似合わないと感じた。60歳といえば、知識や経験も豊かで、蓄えもあるパワフルな世代。そこで思い浮かんだのは「グランド(=最上級の、威厳のある)」という言葉だった。「グランド・ジェネレーション」がいい。略して「グラジェネ」、あるいは「GG」というのも格好いい。ひと頃、「大人の」という言葉が、真の価値がわかる、上質を知っている、というニュアンス盛んに使われたが、それに近いイメージだ。

昨今、シニアに向けたサービスは、介護をはじめ、彼らのフォローにまわりがちだ。もちろんそれは大切だけれど、その一方で、より前向きになれるような、攻めの姿勢を応援するようなサービスも必要だと思う。呼び方を「グランド・ジェネレーション」に変えるだけでも、俄然いきいきとしてくる。「グラジェネ」が元気になれば、消費も活発になって、日本の経済はずいぶん活性化し、元気になるに違いない。高齢化社会も怖くない。

実は、4、5年前から、僕が翻訳した絵本『まってる。』(人生のさまざまな“まってる”を綴った絵本)の世界観から発想した「まってるカフェ構想」を温めている。それは、同じ想いや夢をもってフランチャイズとするカフェ。例えば、仕事をリタイヤした人たちが、自宅を使ってカフェを開くというのがそれだ。コーヒー、料理など好きなことや得意なことを生かして作るカフェには、豊かな時間が流れ人が集まるはず。それを日本中に広げ、『「まってるカフェ」ガイドブック』も作って、旅人が訪れることができるようにしたい。オーナーによる全国大会を開催すれば、素敵な交流の場になるだろう。先日、僕のラジオ番組のリスナーから、大磯に住む60代の女性が営む「大磯珈琲庵」という自宅カフェがあって、地元の人気店になっているという情報をもらい、これこそ「まってるカフェ」だと嬉しくなった。この構想は「グランド・ジェネレーション」に求めるものに近い。何も無いところにその言葉があるだけで、人が集まってきて場が生まれる、そんなキャンプファイヤーの炎ようになってほしい。そこにさまざまなサービスのアイデアが生まれるはずだ。

最近、76歳になる父が中国語の勉強を始めた。具体的な目的があるわけではない。「興味がわいたから」であり「楽しみとして」だそうだ。いくつになっても、人間の行動力の源は好奇心だ。

いつまでも好奇心旺盛で、行動を起こすことができる環境を作るサービスを考えていきたいと思う。

年を重ねることが楽しくなるようなサービスを。

先月40代最後の誕生日を迎えました。高校、大学を過ごした青春時代がつい最近のことのように思えるのに、あっという間にもう50歳が目の前に来ています。

でも年を重ねてきてこそわかることがたくさんあります。身体の変化も心のありようも。

この2、3年、新しい分野の勉強を始めた関係でたくさんのつながりができ、精神的にもゆとりを持てるようになりました。仕事の面でも新しいことにチャレンジすることができるようになり、日々ワクワクしています。

明治時代の平均寿命は50歳代でした。（もちろん戦争や乳幼児死亡率の高さもありますが）今はまだまだ人生を楽しむ時間がたっぷりあります。

福岡の昇地三郎先生は80歳を過ぎてからドイツ語や中国語を勉強し、100歳を過ぎられた今も毎年世界各国で講演活動を行っておられます。

「年だから」と諦めないで、人生を輝かしく豊かなものにしていきましょう。