



# みのり通信



新学期が始まって早くも1か月が経ちました。学校行事が多い時期なので、スタッフも入れ代わり立ち代わり休んでいます。家庭訪問が終われば1段落かな、と思います。

我が家も今年の中3の受験生を抱えています。仕事ばかりしている母親なので、子供と向き合う時間が少なく後ろめたい気持ちがありました。土日も講習会で上京することも多く、母親不在に近い家庭であることを反省し、今年は自重して子供のそばにいる時間を増やしたいと思っています（子供にとっては迷惑な話かもしれませんが）。

大学5年生の長女の高校入試の時は正月明けからお菓子断ちをしました。子供にばかり勉強しなさいと言うのも可愛そうなので、手っ取り早く我慢できるものとして、砂糖を絶つことを選びました。料理にも砂糖を入れず、お菓子も食べずという生活を約3か月続けたところ、非常に体の調子が良くなり、頭もすっきりしたことを思い出します。白砂糖は麻薬と一緒に依存性があります。精神疾患にも砂糖の過剰摂取が関与していると言われています。完全に辞めることは難しいですが、甘いものをたくさん食べることは控えたいものですね。この際、色々なデータを取って比較してみるつもりです。

そしてよく噛んで食べることが体にとってどれ程大切なことか、昨年から実験した資料を掲示したいと思います。また、今度の講演会は7月12日に行いますが、その時にも発表しますのでご期待ください。

あなたも“**歯科通**”になれる...!?  
歯医者が出題する  
**歯とお口のクイズ**

「ハミガキ粉をたっぷりつけ、泡立ちをよくしてお口もサッパリ、短時間で歯みがき終了！」こういった磨き方をしている人は結構多いのでは？ 実は、ハミガキ粉の泡立ちがいいと“磨いた気”になってしまい、汚れがしっかりと落とせていないこともあるのです。そこで今回は、こんな問題を出題！



Q

しっかり磨くための歯ブラシとハミガキ粉の効果的な使い方は、次のうちどれでしょう？

1

最初に歯ブラシを水で濡らし、ハミガキ粉をつけてから磨く

2

最初にハミガキ粉をつけて、水で濡らしてから磨く

かわ  
乾いた歯ブラシにハミガキ粉をつけ、水で濡らさずに磨く

3

ハミガキ粉を歯に直接つけ、歯ブラシを水で濡らしてから磨く

4





# “オナラ”は健康のパロメーター

オナラは誰にでも起こる生理現象ですが、急にニオイが強くなったり、回数が多くなったと感じたら注意が必要です。

そこで今回は、「オナラ」に関するお話をいろいろご紹介させていただきます。

## オナラが発生する原因は？

オナラが出るのは腸内に「ガス」がたまるからです。「ガス」が発生する原因は、次の3つが挙げられます。

- 1 炭酸飲料の飲み過ぎによるもの 
- 2 食べ物を食べるときに一緒に飲み込んだ空気によるもの
- 3 食べ物が体内で分解されるときに発生するガスによるもの

この中で、特にオナラのニオイや回数の多さに深く関係しているのは、“3番”の理由によるものだそうです。

## なぜニオイが強くなるの？

腸内で食べ物が分解されると、腸内細菌が活発に動きます。そして、このときには同時に「ガス」も発生します。この発生する「ガス」の種類には、次の3つがあります。

- 1 炭水化物によるもの
- 2 タンパク質によるもの
- 3 脂肪によるもの

芋や豆などの炭水化物が分解されると、二酸化炭素やメタンなどのガスが腸内で発生します。これはさほど臭くないガスです。



肉や卵などのタンパク質が分解されると、アンモニア、硫化水素などのガスが発生します。これらは全て強烈な「ニオイ成分」で、オナラの臭いが強くなってしまう原因になります。

バターや食用油、牛・豚の脂に含まれている脂肪が分解され脂肪酸となります。これは汗のニオイと似ています。



炭水化物を分解するときには、主にビフィズス菌という“善玉菌”が活躍します。一方、タンパク質や脂肪を分解する時には、ウェルシュ菌という“悪玉菌”が多くなってしまいます。実は、善玉菌・悪玉菌などの腸内細菌は全体の数が決まっていて、どちらかだけが突然多くなるということはありません。つまり、悪玉菌が増えると善玉菌が減るといったように“腸内で陣取り合戦”が繰り広げられているのです。

例えば、腸内で悪玉菌の割合が増えると、腸内にはアンモニアや硫化水素などのニオイの強いガスが多く発生し、オナラの臭いが強まってしまうます。その上、これらは体の免疫力までも低下させてしまうのです。



## 善玉菌を増やすには？

善玉菌は“野菜”や“果物”などに多く含まれています。しかし、善玉菌は胃酸に弱いので、なかなか腸まで届きません。したがって、腸内で善玉菌を増やすためには、善玉菌が多く含まれている食べ物を意識して食べるようにしましょう。



## 善玉菌を増やす食べ物

### 食物繊維を多く含むもの

こんにやく、海藻類、きのこ類、豆類、芋類、根菜など

### オリゴ糖を含むもの

大豆、ごぼう、とうもろこし、たまねぎ、バナナなど

### 発酵食品

納豆、味噌、キムチ、漬け物、ヨーグルト、チーズなど

“オナラ”は腸内に溜まったガスを外に出す働きがあるため、我慢しないでうまく出すことが大切です。ニオイの強いオナラは食生活である程度改善はできるそうですが、もし改善がみられないときは、胃腸に病気がある可能性も考えられるそうです。こういったときは、早めに病院で診てもらって下さいね。



し しゅうびょう

## 歯周病を防いで「メタボ」を予防しましょう！



「メタボ」と「歯周病」。この一見なんの関係もないように思える2つですが、最近になって深い関係性があることがわかってきました。

### メタボとは？

ないぞう しぼうがた ひまん  
内臓脂肪型肥満（ヘソ周りの  
ウエストが男性は85cm以上、  
女性は90cm以上）に、高血糖・  
高血圧・脂質異常などが重  
なった状態のこと。

### 歯周病とは？

歯に付着したプラーク※の固まりが原因で、  
歯ぐきに炎症が起こり、次第に歯を支えて  
いる部分が壊されて、最後には歯が抜けて  
しまうこともある怖い病気です。

※プラークは「歯垢」とも言われていますが、これは食べカスではなく  
“細菌の塊”です。このプラークの中にはむし歯や歯周病の原因と  
なる細菌がひしめいているのです。

## 歯周病とメタボの関係

メタボを予防・改善するには、“**適度な運動**”と“**バランスの良い食事**”が基本です。特に食生活においては、食べ過ぎを防ぐためによく噛んで食べることが大切です。よく噛んで食べるようになると、ゆっくり食事をするようになり、少ない量でも満腹感を得られるようになるでしょう。そのためにも、歯が健康でなければ噛めませんよね。しかし、歯周病によって歯が失われると、しっかり噛むことも出来なくなる上に、食べられるものまでが制限されて食生活が乱れてしまいます。そして、このような食生活の乱れが肥満につながり、糖尿病などの生活習慣病にかかる割合も高くなってしまいます。逆にいえば、糖尿病の人はメタボにも歯周病にもなりやすくなります。

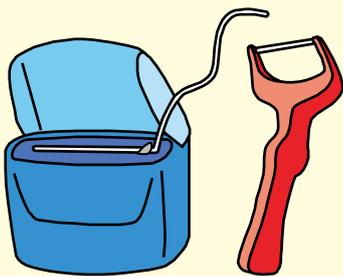


## 歯周病を防ぐには？



実は、歯周病はかかっているあまり自覚症状がないため、気がついたときにはかなり重症になっている場合もあります。したがって、歯周病を予防するためには、日頃から「**お口の正しいケア**」を行うことがとても大切です。

### プラークコントロールをしましょう



「プラークコントロール」とは、歯に付着したプラークの量を減らすことです。そのためには、食後の歯みがきと同時に、デンタルフロスを使った「**フロッシング**」

が効果的です。「**デンタルフロス**」とは、歯ブラシでは届きにくい歯と歯の間にあるプラークを落とす道具です。

### 正しい磨き方をマスターする

また、歯みがきも自己流でやっているとう、磨き残しが多くなってしまいますので、一度歯科医院できちんと指導を受けて正しい磨き方をマスターしましょう。

### 歯科検診を定期的に受けましょう

歯にプラークがたまってしまうと、それが「**歯石**」になってしまい、歯みがきで落とすことができなくなってしまいます。すると、その歯石の上にさらにプラークがたまってしまい歯周病が進行してしまいます。この歯石を除去するためには、歯科医院での専門的なクリーニングが必要になりますので、積極的に歯科検診を受けるようにして下さいね。

『**歯周病予防**』はほかにも、「**食物繊維の豊富な食べものをよく噛んで食べる**」「**禁煙**」「**十分な睡眠と休養を取る**」ことも大切です。お口の健康を維持して、メタボを遠ざけましょう！

クイズの  
こたえ

3

かわ  
乾いた歯ブラシにハミガキ粉を  
つけ、水で濡らさずに磨く

歯の汚れや細菌をしっかりと落とすためには、時間をかけて歯のすみずみを丁寧に磨くことが重要です。そのためにも、ハミガキ粉がすぐに泡立たないように、乾いた歯ブラシにハミガキ粉をつけ、水で濡らさずに時間をかけて丁寧に磨きましょう。



毎日の家事が驚くほどカンタンに!

目から  
ウロコ!

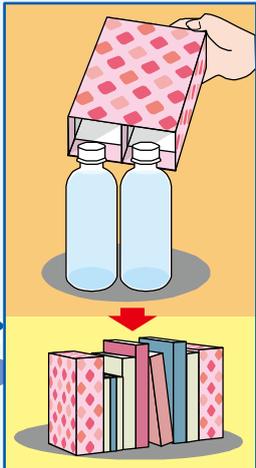
家事の

裏ワザ!

このコーナーでは、家事が「手早くなる!」「ラクになる!」「上手になる!」「節約ができる!」「楽しくなる!」  
知って得する『家事の裏ワザ』をご紹介します!  
いただきます!



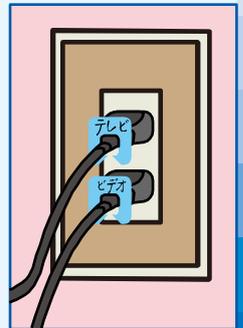
手軽で簡単! 手作り「オリジナルブックエンド」



牛乳パック2個をよく洗って乾かし、側面を貼りあわせます。次に、空の500mlのペットボトルの中に水を入れます。そして、お好みの布を牛乳パックの外側に両面テープで貼り、最後に水を入れたペットボトルの上に牛乳パックをかぶせれば、オリジナルの『ブックエンド』の出来上がりです。

電気コードが一目瞭然!

「テレビ・ビデオ・ゲーム」と、電気コードはごちゃつきやすいですね。そんなときは「食パンの入った袋についているクリップ」にそれぞれ家電の名前を書いて付けると、一目で何のコードなのかがわかって便利です。こうするとこまめにプラグを抜きささできるので、電気代の節約にもつながりますね。



噛む  
がむ

お料理レシピ

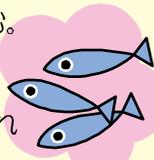
カリカリじゃこふりかけ

材料 (2人分)

ちりめんじゃこ.....50g	にんにくチップス.....3g
カットわかめ.....10g	ごま.....大さじ2
水.....小さじ1くらい	オリーブオイル.....大さじ1

作り方

- わかめはしんなりする程度の水を加えてきざむ。にんにくチップスはくだく。
- フライパンに、ちりめんじゃこ、①、ごまを入れてから乾煎りする。
- ちりめんじゃこの水分が減ってカリッとしてきたら、オリーブオイルを回し入れ、よく和えて器に盛りつける。



栄養価 (1人分)

エネルギー  
26kcal

食物繊維  
0.4g

塩分  
0.4g

噛むがむワンポイント

ちりめんじゃこの水分を飛ばし、わかめは固めに戻すなど、噛み応えのあるふりかけです。にんにくチップスやごまを加えることで、なお一層、カリカリの食感を楽しめます。オリーブオイルとにんにくでほんのリタリアン風な味つけは、ごはんだけでなくパスタやサラダにも使えますよ。

# 食卓で育む 生きる力

内田産婦人科医院 助産師 内田美智子

みやざき中央新聞 2013年11月18日(月) 2531号

ひろがれ弁当の日 in 宮崎実行委員会主催のセミナーより

食べ物の記憶、匂いの記憶、見たこと、聞いたこと、経験したことが子どもたちの記憶になります。そしてそれが生きる力になる場合と、生きる力を奪う場合があります。

九州大学で、「<sup>こんがく</sup>婚学」というゼミをされている佐藤剛史先生が学生に「<sup>ごうし</sup>食の思い出」をテーマにレポートを書かせました。その中に佐藤先生の目に留まった一人の女子学生のレポートがありました。

第一希望の大学に合格して、一人暮らしを始める目の前の女の子が、新生活に胸躍らせて、ウキウキして迎えた、引っ越し前夜の食卓の風景を綴ったレポートでした。こんな内容です。(一部文責編集部)

私は、長女だということもあってか小さいころからあまり親に甘えない、自立した子だと言われてきました。私自身も親から離れてもそんなに寂しくないし、平気だろうと思っていました。だから、あの時は自分でも本当にビックリしたのです。

明日は私の引っ越しという日の夜、この日のメニューは私の大好きなハンバーグでした。

「今日は忙しかったけど、ナツが最後やけん、頑張って作った」と、お母さんがいつもの調子で言います。

「いただきまーす！」私はハンバーグを一口、口に入れました。そこで私の箸は止まりました。

しばらくするとお母さんが、「ナツ、泣きよると？」と、私の顔を覗き込みました。そう、私はこの時、泣いていたのです。

私は、家族の前で泣くことが恥ずかしくて、最初のうちはどうやって泣きやもうか、もしくはいかにバレないように泣くか考えていたのですが、気付かれたらしょうがない。箸を置いてワンワン泣きました。

お母さんが、「寂しくて泣いてくれよると？なんか嬉しかよ。ねっ、お父さん？」と泣きながら言い、お父さんも「そうだねえ」と答えました。

妹と弟は、最初はギョツとしていたようですが、空気を読んでか、「あー、おいしかー」などと言い合って、その場を盛り上げてくれていました。

私はと言えば、結局完食。鼻をずびずびいわせながら食べても、お母さんのハンバーグはおいしかったです。

私は、ぐちゃぐちゃだったであろう顔で食べたあのハンバーグの味を一生忘れないだろうと思います。

と同時にあの時、さりげなくティッシュを差し出してくれたお父さん、一緒に泣いてくれたお母さん、あの場を明るくしてくれた妹、弟への愛情も一生忘れないと思います。

今思えば、あれだけ泣かなかった私があこのハンバーグを一口食べた瞬間、泣いたのがすごく不思議です。

だけど、きっとあの一口が今までのいろんなことを思い出させる何かすごい力を持っていたのだろうと、私は思っています。



子どもたちは、いつかその家を出て行く日が来ます。何を食べたのか、どんな会話を食卓で交わしたのかが子どもたちの記憶に残っていきます。

食べることは生きることです。生きることそのものが食べることです。

食欲は、三大欲求の一つで、血糖値が下がったらみんな、「ひもじい」と思うようになっています。

でも、何を子どもに食べさせてもいいというわけではないんです。小さな子どもたちは、親が出してくれたものを食べるしかありません。差し出す側、つまり親がしっかりした食に対する考え方を持っていないと大変です。

今、お腹はひもじくないのに、心がひもじい子が増えています。この「お腹はひもじくない」というのが、実は大問題なんです。お腹がひもじくない子は、物を大事に扱えません。

ぜひ、生きる力になるような記憶を、子どもたちに残してください。



ふとした拍子にどこからか漂ってくる香りに過去の記憶が蘇ってくることはありませんか？

私は幼い頃、お風呂上がりに母が使っていた化粧品の香りが好きで、「お母さんの匂い」と言って腕に抱かれるのが楽しみでした。夏休みに祖父母の家に遊びに行くと祖父は毎日煮魚を食べていたので、今でも魚の煮付けの匂いを嗅ぐと幼いころの祖父母の家を思い出します。

分子栄養学の分野でご指導いただいている大森先生によると、嗅覚や味覚は脳の中の扁桃体に関係していて、過去の記憶と繋がるのだそうです。ですから、食べ物の匂いなどで小さい頃の記憶が蘇ったりするのでしょうか。そして食欲は人間の本能ですから、生きることに直結する分、記憶とも繋がるのかもしれない。

当院では朝礼の際に「good news」ということをやります。これは、最近あった良いことを報告するというものです。嬉しかったこと、楽しかったと思えることを言う時はしかめっ面はできません。一人一人が良い報告をすると皆ハッピーな気分になります。これが意外と食べ物にまつわる話が多いのです。

「昨日の夕ご飯に、自分が食べたいな～と思っていたものを母が作ってくれたので、びっくりしました」、「近所の方から新鮮なお野菜をいただいてとてもおいしかったです」、「休日に友達と遊びに行ってお肉がおいしかったです」など。

生きることは食べること。働く主婦が増えて忙しい毎日ですが、子供が独立するまでにレトルトやお惣菜ばかりでなく、各家庭の「食」の味を覚えていてもらいたいと思います。