

歯っぴいらいふ2026年1月号

あたらし歯科医院 歯科衛生士 榎木 誠子

新年あけましておめでとうございます。

新たな一年がスタートします。今年は午年ですので、早く駆け巡るような一年になるかもしれません。年末から年始にかけてはいつも以上に食べることや量も増えそろそろ胃腸にも負担がかかり、少し辛くなっている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

それとは逆に体をリセットし体調、体重を年末年始にコントロールしている方もおられることでしょう。

私も数か月前から体の事を考えグルテンフリーを実行しています。

最初は大好きなパンやラーメンが食べられなくなるストレスと闘いましたが、今体調も良くなってきており、少し結果がついてきているかもしれません。

色々なスポーツ選手や芸能人もグルテンフリー食を実行している方も多いと聞きました。

長期間続けていくことで、何か体にも変化が現れてくることでしょう。

そこ私も続けていきたいと思えます。

今では大好きなラーメンが食べられなくても平気になってきました。笑う

今は豊食の時代です。

基本的には少量で質の良い食事が一番です。

身体に必要な栄養素を摂って身体の中から美しくなりましょう。



身体が健全に機能すれば美しくなれる。

食生活が一番気を配りたいポイントです。

美味しく食事を楽しむためには健康な歯があることが大切です。体に必要な栄養素がきちんと吸収されて、いらぬ物は排出させるというコツコツと毎日

の積み重ねが体を健やかに機能させ美しさを作ると言われています。

朝、昼、夜ときちんと3食摂っている人も朝はコーヒーやジュースだけ、昼はパン、おやつにお菓子や果物、夜はコンビニ弁当こんな食事では全く意味はありません。2食であってもバランスの整ったきちんとしたおかずを摂れていれば、むしろこちらの方が身体には良いことです。

食生活がアンバランスならば、きっと空腹を満たすために食べる、あるいは時間が来たから食べるという食事になり、あまり良いこととは言えません。

身体に必要とされる栄養素は体には入りません。

ベジタリアンの方もいらっしゃいますが、野菜以外の食品も大切です。



最近ベジタリアンの方も多くなってきました。

レストランなどでもベジタリアン専用のお店も増えてきました。人の身体は水とアミノ酸からできていて、皮膚や筋肉、血液や内臓をトラブルなく保つうえで肉や魚、卵や乳など体内で作る事の出来ない必須アミノ酸を作る事が、取り入れることが、食事では大切なことです。

朝食・・・脳を目覚めさせるもの

昼食・・・午後からの活動を目覚めさせるもの

夕食・・・一日のメンテナンスと明日に備え新しい細胞を作るためのもの

このことを理解した上で、食事内容を考えましょう。

朝ごはんは糖質とビタミンB1で脳にエネルギーチャージ

糖質は朝から元気を支えるエネルギーです。糖質が不足すると、脳が活動的に働きません。朝は白米やパン、シリアルなど炭水化物をとりましょう。

ビタミンB1を摂り糖質をエネルギーに変えます。

そのためにはハムやベーコン豚肉などを摂ると効果的です。

更にはアミノ酸を含む牛乳やヨーグルトを摂りましょう。

卵はバランス食と言われます。一日1から2個とり入れましょう。完全食です



昼は脂肪を摂り午後からは元気に・・・

夕方までのエネルギーをチャージしなくてはなりませんので、炭酸化合物とタンパク質に脂肪をプラスした定食やパスタをしっかり食べても大丈夫です血糖

値の気になる方は酸味の物がおすすめです。

お酢には食事の後の血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。また体内に脂肪をため込むのも防いでくれます。



夜は多くの栄養を摂り込み体にいたわりを・・・

人の身体は寝ている間に細胞の修復や再生を行います。

そのためには質の良いバランスの摂れた多くの栄養素を摂って心身を再生させましょう
夜は食べると太るというイメージがあります。

実際夜を食べないと昼以降から翌朝まで胃や腸を休ませることができ空腹の時間を作る事が出来ます。

実際体重は落ちますが体には良くありません。

必要な栄養素を摂らなければ細胞の修復や再生は不完全でトラブルへとつながります。
身体も老化していくかもしれません。

しかし食事の時間には注意が必要で、早めに夕食を摂りましょう。夜には味の強いものは避け、味噌汁は必ず取り入れて頂きたいです。

今月は食について書いたため、歯科衛生士がお届けする内容とは違うかもと

思われたかもしれませんが、今は歯科衛生士も食育を指導することは当たり

前です。食べるためにはもちろん健康な歯が必要です。皆様も一度食につい

て見直しませんか？

歯科衛生士 栢木 誠子