

すなやま支援員

VOL.55

だより



令和4年11月 発行

発行者:砂山地域集落支援員 阿部久美子

拠点施設:ぎよぎよかい めてたや

住所:塩谷1181 電話・告知端末:62-7273



柿の話

朝晩冷え込んできて、体調を崩しやすい季節になってきました。集落点検で見回っていると、今年は畑や軒先に柿の実がたわわに実っているのを目にします。



昔からのことわざで、「柿が赤くなると、医者が青くなる」と言われてきた柿。栄養価が非常に高く、主な栄養素には、ビタミンC、ベータカロテン、カリウム、食物繊維が豊富に含まれています。

- ・ビタミンC…抗酸化作用があり。動脈硬化予防、老化防止に有効。美肌効果や免疫力を高める働き。
- ・ベータカロテン…皮膚や粘膜の健康を維持したり、抵抗力を高める働きがある。抗酸化作用もあり老化防止の効果も。
- ・カリウム…体内の塩分を体の外に排出する働きを持つ。むくみの改善や血圧を下げる効果がある。
- ・食物繊維…柿に含まれる食物繊維には、水分を吸収して便の量を増やしたり、腸内環境を整える働きがあります。

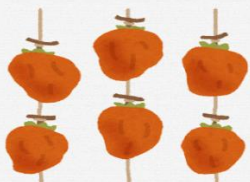
柿の渋みにはタンニンというポリフェノールが含まれており抗酸化作用、生活習慣病や老化の予防が期待されている栄養素です。タンニンは血管を強くして、血圧を下げる効果が期待されま

す。

食べすぎには注意が必要

いいこと尽くしの柿ですが、「柿は体を冷やす」という言葉の通り、冷えが気になる人は柿の食べ過ぎに注意が必要です。また、柿に含まれる“シブオール”が胃酸と反応して柿の食べ過ぎによる「柿胃石」になりやすいと言われていています。柿胃石ができると、腹痛、吐き気、食欲不振などの症状になることがあるそうです。

1日の適量は？



1日に食べてよい柿の目安は、1個から2個程度だそうです。

干し柿にすると保存もでき、甘さもおいしさも凝縮されつい食べ過ぎてしまいますが、生柿1個分のカロリーが約125キロカロリー、干し柿だと約85キロカロリー。干し柿を2個食べると、凝縮された分、生柿1個分のカロリーを優に超えてしまいます。他の果物と同じように、栄養成分が多く含まれているのは、皮の部分です。栄養成分を多く摂取したい場合は、皮ごと食べるのがお勧めです。

**かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診！
～生涯自分の歯でしっかりかんで食べるために～**

歯や口の調子は悪くないのに、どうして定期的に歯科医院に行かないといけないのでしょうか。

理由1：自分では異常に気づきにくいから

歯のことやお口のことで困っていないから大丈夫！と思っている人や要注意。

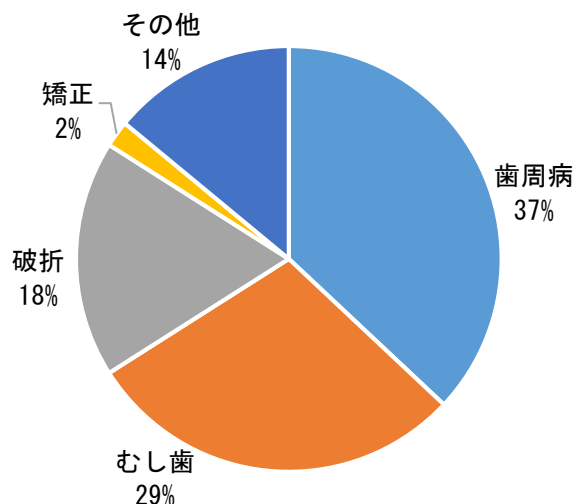
お口の病気は、初期には自覚症状がないことが多く、気づいたときには手遅れの場合も少なくありません。

理由2：歯の病気の予防、早期発見・早期治療で全身の健康が守れるから

歯の本数が多いと、健康寿命（元気でいられる期間）が長くなるという統計が出ています。

できる限り、元気でいたい！家族や人に迷惑かけないようにしたい！その思いを実現するための一つが歯科健診です。

歯を失う原因



2018年公益財団法人8020推進財団

お口の健康を保つため、自分でできること

- 正しい歯みがきを習おう
歯科健診を受けた後、歯科医院で正しい磨きかたを教えてください。
- 歯間ケアで歯周病を防ごう
歯周病は全身の病気を引き起こし悪化させます。歯周病の原因となるプラークを歯間に残さないよう、歯間ブラシやデンタルフロスの使用が効果的です。歯科医院で使い方を教えてください。
- 入れ歯の洗浄を忘れずに
汚れた入れ歯にはプラークが付着しやすく、細菌の温床になってしまいます。しっかり除菌してください。

すなやま支援員だよりについてご意見、ご感想などお気軽にお問い合わせください。
メールアドレス sunayama-shien@sea.plala.or.jp