

栄養ニュース 第201号

平成28年6月 福西会病院 栄養管理科



梅雨の季節となりましたが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」になっています。

今回は、歯の健康についてお話したいと思います。みなさんは、「8020運動」という言葉をご存知ですか。

「8020運動」とは

いつまでもおいしいものを食べ続けるために80歳になっても20本以上自分の歯を保つ運動

健康な歯を保つには、歯を強くすること、虫歯予防での日々の手入れが大切になってきます。さて、ここからは歯を強くするために欠かせない栄養素を紹介していきたいと思います。

《歯を強くするために欠かせない栄養素》

・**カルシウム**・・・歯や骨の形成に欠かせない栄養素です。カルシウムは全体重の1～2%を占めています。カルシウムを摂取する際には特に乳製品がおすすめです。乳製品はカルシウムの吸収率が最も高く約50%になっています。またカルシウムは、ビタミンDと一緒に摂取することにより吸収を促す作用があります。

カルシウムの1日摂取目安量



成人・・・650mg

カルシウムを多く含む食材

| | |
|--------------------|-------|
| 牛乳・・・200ml(約コップ1杯) | 300mg |
| 小松菜・・・50g(小鉢一皿分) | 75mg |
| ししゃも・・・60g(約5尾) | 210mg |



・**ビタミンD**・・・脂溶性のビタミンで、カルシウムの吸収を高め、骨への沈着を助ける効果があります。ビタミンDは不足するとカルシウムが骨にスムーズに沈着されず、骨がもろくなってしまいます。ビタミンDは植物性と動物性の食品どちらにも含まれています。

ビタミンDの1日摂取目安量

成人・・・5.5μg

ビタミンDを多く含む食材

| | |
|------------------------------|--------|
| 植物性(主にきのこ類)・・・しいたけ30g(約大1個分) | 1μg |
| 動物性(主に魚介類)・・・鮭60g(約一切れ分) | 19.8μg |



・**マグネシウム**・・・成人で約30gが体内に含まれおり、そのうちの60%は骨に含まれているとても歯と関係の深い栄養素です。マグネシウムが不足すると、骨粗鬆症になりやすくなります。マグネシウムの主な摂取源は穀類です。精米するとマグネシウムが失われてしまうので、胚芽米や玄米などを食べるのが望ましいです。また落花生などのナッツ類にも含まれているのでおやつなどで摂取するのもよいでしょう。

マグネシウムの一日の摂取量

成人男性・・・370mg
成人女性・・・290mg



マグネシウムを多く含む食材



玄米 80g (玄米ご飯 180g 茶碗一杯分)・・・80mg
落花生 50g・・・95mg

・**リン**・・・リンはカルシウムの次に体内に多く存在するミネラルです。その85%がカルシウムやマグネシウムとともに骨や歯を作る成分になっています。リンはどの食品にも多く含まれているので不足する可能性は低いですが、過剰摂取してしまうと、カルシウムの吸収の妨げになってしまい骨粗鬆症の原因にもなってしまいます。カルシウムとリンの摂取割合は1：1が理想です。

リンの一日の摂取目安量

成人男性・・・1000～3000mg
成人女性・・・800～3000mg

リンを多く含む食材

卵黄 30g(卵一個分)・・・170mg

ここまで歯を強くする栄養素について紹介してきましたが、他にも「よく噛むこと」で歯は強くなります。噛む効果には、「ヒミコノハガイーゼ」というものがあります。

ヒ・・・肥満防止
ミ・・・味覚の発達
コ・・・言葉の発達
ノ・・・脳の発達
ハ・・・歯の病気予防
ガ・・・がんの予防
イ・・・胃腸快調
ゼ・・・全力投球

噛むことのポイント

1. 急いで食べない
ゆっくり味わって食べましょう。食べ物によって噛みごたえは違います。噛みごたえのあるものは、一口30回を目安によく噛んで食べましょう。
2. 飲み物で流し込まない
食べ物が口の中にある時は、飲み物をとらないようにしましょう。食べ物が細かくないうちに送られてしまうので、消化によくありません。

よく噛むには、かみごたえのある繊維質の多いものをおすすめします。特に、ニンジン・ごぼう・レタス・セロリなどの野菜類は繊維質が多く含まれています。噛むことにより歯の表面が掃除され唾液の分泌促進(歯の病気予防)やアゴの発達にもつながります。また、ゆっくりよく噛んで食べることで食べ過ぎを防ぎ、肥満防止にもつながります。さらに、脳に流れる血液の量が増え子供は脳が発達し、大人は物忘れを防止することができます。

このように「よく噛むこと」は、歯を強くするだけでなくさまざまな効果があります。カルシウム・ビタミンDなどの栄養素の摂取を心がけながら、噛むことを意識して食事を摂るようにし、歯を強く大切にしていきましょう。