

スマイル通信

管理栄養士編

Vol.76

特集：歯について
～歯チカラ探求月間～

管理栄養士質問箱：高血圧について



■歯チカラ探求月間とは？



食生活をリセットする機会でもある9月は、
『歯チカラ探求月間』と呼ばれています。

歯が本来持っている力を見直し、また強化するなどの探究時期にしようという目的で作られました。

この時期は、夏の暑さや長期のお休みで乱れた食生活や生活リズムなどによる身体の疲れや、「歯の体力＝歯チカラ」も弱ってしまう傾向にあり、歯のトラブルが高まりやすい時期と呼ばれています。

歯の健康は全身の健康です。
この機会に歯とお口の健康について一緒に見直してみませんか？

代表的な歯のトラブルの1つ：歯周病

▼歯周病とは…



歯の汚れのなかに含まれる細菌の毒素の感染によって引き起こされ、歯の周りの歯ぐきや、歯を支える骨などが溶けてしまう病気です。
自分の歯、歯ぐきの状態をチェックしてみましょう。



●●歯周病のセルフチェックリスト●●

- ✓ 朝起きたときに、口のなかがネバネバする。
- ✓ 歯みがきのときに出血する。
- ✓ 口臭が気になる。
- ✓ 歯肉がときどき腫れる。
- ✓ 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができてきた。
- ✓ 歯がグラグラする。



上記のような症状があったら、歯周病の可能性ががあります。
歯科医院への受診をお勧めします。



参照：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト

管理栄養士質問箱のQ&Aコーナー

■歯を健康に保つコツ

1. 栄養バランスのとれた規則正しい食事を心がける
2. 何でもよく噛んで食べる
3. 食後 20 分以内に歯を磨く
4. 歯科で定期的に歯石を除去する
5. 虫歯を放置せずに治療する



■歯の健康のために摂りたい栄養素

①歯を丈夫にする

- ・カルシウム…歯の主成分

牛乳などの乳製品、干しエビや小魚類、豆腐などの大豆製品など

- ・ビタミンD…カルシウムの吸収を助ける

鮭やいわし、干しいたけ、干しきくらげなど

- ・ビタミンC…歯をつくる為に必要な栄養素

キウイ、イチゴなどの果物、野菜類、イモ類など

- ・ビタミンA…骨の成長に必要な栄養素

人参、ほうれん草、かぼちゃなど



②歯ぐきを健康に保つ

- ・タンパク質…歯ぐきの主成分であるコラーゲンをつくる

肉類、魚類、大豆製品、卵など

食事はいろいろな食品を組み合わせ、バランスのとれたものにしましょう。
また、食物繊維の多い野菜や肉の切り身、小魚などの噛みごたえのある食物をよく噛むことにより、顎の骨を丈夫にしてくれます。
よく噛むことで唾液の分泌も多くなり、口中の衛生に役立ちます。

ご質問ありがとうございます。

管理栄養士が在籍する店舗内に管理栄養士質問箱を設置させて頂いております。

食事についての疑問点や困ったこと、その他気になっていることがあれば質問用紙を置いておりますので、お気軽にご質問下さい♪
頂いたご質問をこちらのコーナーでお答えさせていただきます。

Q. 高血圧にはどのように注意したら良いでしょうか？
4月の健康診断にて発覚しました。

(会社員 50才 男性)



A.
高血圧の時の食事のポイント

1. 減塩を心がけましょう。
2. 味噌汁は1日1杯にし、具沢山にすると良いでしょう。
3. カリウム(塩分の排泄を助ける成分)を摂りましょう。
4. 動物性脂肪を控え、植物性脂肪や魚油を積極的に摂りましょう。
5. 適正体重を維持しましょう。

※詳細は別紙参照



エスマイル通信に関して何かご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。
管理栄養士 植田

★高血圧の時の食事のポイント

1.減塩を心がけましょう。

食塩は血液の水かさを増やし、また血管壁を硬くして血圧を上昇させます。

【減塩のポイント】

漬物や味噌汁、加工食品などの塩分の多

かつおや昆布、椎茸などだしをしっかりと

酸味やスパイス、香辛料で味にパンチ

下味をせず、あんかけやたれ焼きで舌に味



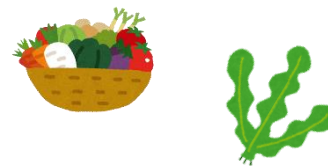
2.味噌汁は1日1杯にし、具沢山にすると良いでしょう。

味噌汁1杯には約1.2gの塩分が含まれています。日本人に推奨されている塩分摂取量は男性が1日8g未満、女性7g未満です。具沢山にすると汁が少なくなるので、減塩になります。



3.カリウム（塩分の排泄を助ける成分）を摂りましょう。

カリウムには腎臓から余分な塩分を排出する働きがあり、血圧の上昇を防ぎます。カリウムは野菜や果物、海藻類、豆類に多く含まれています。ただし、血糖値が高い人は果糖の多い果物は控えめに。また、腎臓病のある方は医師にご相談下さい。



4.動物性脂肪を控え、植物性脂肪や魚油を積極的に摂りましょう。

血液中のコレステロールが増えると、血管に圧がかかり、高血圧につながります。血液中のコレステロールを増やさない動物性脂肪（バター、肉の脂身など）は控え、植物性脂肪（植物油）や魚油（イワシ、さんまなどの青魚）には血圧を下げる効果があるので積極的に摂りましょう。



5.適正体重を維持しましょう。

肥満は血圧の上昇に影響します。菓子、嗜好飲料等の糖分や脂質のとりすぎによるエネルギーの過剰摂取に注意して、適正体重を維持しましょう。

海老山薬局 管理栄養士 山下