

ハッピートウース



第 93 号

12 月発行

今日も笑顔でいきましょう！

岡本歯科医院

TEL : 0738-63-3883

こんにちは！！ 院長の岡本です！あと少し頑張ろう！

■12月。年納めの月です。寒気が増していく中、22日に夜が最も長くなる冬至を迎えます。冬至を境に日が長くなり、太陽の力も強まっていくので、中国では「一陽来復」と呼ぶ大切な節日でした。東京・新宿区の穴八幡神社でも冬至から「一陽来復」のお守りが配られます。

■冬至の日にはゆずを浮かべた「ゆず湯」に入り、カボチャや小豆がゆなどを食べる習慣があります。また冬至は1年の最後なので、レンコン、ミカンなど「ん」のつく食品を食べる習慣もあります。

■正月の準備もあります。門松やしめ飾りは、年神様が降りてくるときの目印となります。26～28日に飾るのが一般的で、29日は「苦松」といわれ、31日も「一夜飾り」で神様への誠意が足りないとして忌まれます。大晦日は除夜の鐘を聞きながら良い新年をお迎えください♪



今月の特集

- ・1P…ニュース
- ・2P…今ドキ気になる歯の情報
- ・2P…院長のひとりごと
- ・3P…歯にいいレシピ
- ・3P…歯・メモ
- ・4P…園芸おもしろ話
- ・4P…今日って何の日
- ・5P…九星占い
- ・5P…今月のワンポイント風水
- ・6P…スマイルビューティー
- ・6P…暮らしの知識百科
- ・7P…ママと私の相談室
- ・7P…今月の「知っ得」情報
- ・8P…映画のある生活
- ・8P…編集後記



“豆腐や魚を食べて心筋梗塞を予防”

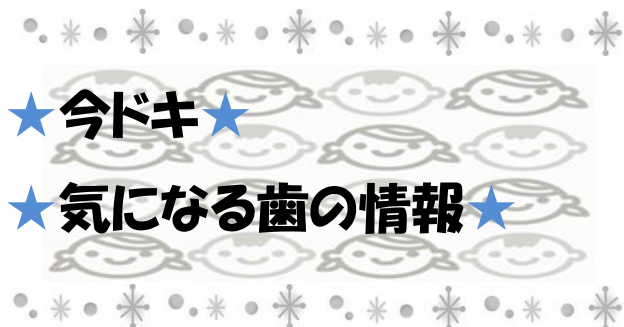
■魚や大豆などの食品に含まれるマグネシウムを多く摂取する人は、心筋梗塞を発症するリスクが約3割低いとする調査結果を、国立がん研究センターなどがまとめました。マグネシウムの摂取量と心筋梗塞のリスクの関連が明らかになるのは国内で初めてです。

■調査は、1995年と98年に45～74歳だった男女約8万5000人を対象にしました。食事の内容や頻度などからマグネシウムの摂取量を推計し、心筋梗塞発症との関連を調べたところ、約15年の追跡期間中、1283人が心筋梗塞を発症しました。対象者を摂取量に応じて5つのグループに分けると、一番多いグ

ループの発症リスクが、一番少ないグループより男性で34%、女性で29%低かったことがわかりました。

■健診分析を担当した国立循環器病研究センター（大阪）の小久保喜弘・予防健診部医長は、「マグネシウム不足は血圧上昇や動脈硬化につながり、心筋梗塞の原因になります。心筋梗塞の予防のため、マグネシウムの多い魚や豆腐、海藻などを積極的に取り入れた食生活を心がけてほしい」と話しています。1日当たりの摂取量の目安は、成人男性320～370mg、女性270～290mg。絹ごし豆腐だと150gで60～71mg摂取できます。





★今ドキ★

★気になる歯の情報★

§ 歯が多いほど健康寿命は長い §

高齢者では残っている歯が多いほど日常生活に制限がない「健康寿命」が長く、要介護期間が短いとする研究結果を、東北大歯学研究科の松山祐輔医師が今年 8 月に米国の専門誌に発表しています。歯の本数と要介護期間の長さの関連はこれまで明らかにされていませんでした。

この調査研究は、全国 24 自治体の 65 歳以上の男女約 7 万 7 千人について 3 年間追跡調査したものです。具体的には、対象者に質問用紙を配布し、歯の本数を含む情報を記入してもらうとともに、自治体が持つ死亡日、要介護認定の期日データと照らし合わせる方法を用い、年齢、性別で分



けて分析しました。

入れ歯の使用や既往歴、喫煙や飲酒の習慣、肥満度（BMI）などの影響を取り除いて解析した結果、健康寿命で最も差が大きかったのは 85 歳以上の層。歯が 20 本以上残っている場合、0 本の人に比べて健康寿命が男性で 92 日、女性で 70 日、それぞれ長いことがわかりました。要介護の期間でも、差が最大になったのは 85 歳以上。健康寿命と同様に歯が 20 本以上の人を調べると、要介護期間は男性では 0 本より 35 日少なく、女性では 0 本より 55 日少ない結果でした。

他の年齢層のデータを加え平均した結果でも、歯が多いほど健康寿命が長く、要介護期間が短い傾向がうかがえました。松山医師によると、かめる食べ物の違いによって栄養状態に差があることなどが影響した可能性が考えられるとしています。高齢になっても自分の歯をなるべく多く保てるよう、歯科医院で定期的なチェックを受けるようにしましょう♪

院長のひとりごと…

緑茶はよく飲まれますか？厚生労働省が発表する市区町村別「がん死亡率」のデータによると、「がんによる死亡率が少ない市区町村ランキング」で、男性の 2 位と 3 位に静岡県の掛川市と藤枝市、女性の 1 位と 2 位に掛川市と藤枝市が入っています。いずれも緑茶の産地として有名な場所です。緑茶を飲む習慣ががんを遠ざけていると考えられます。

緑茶の健康効果というと、まず挙がるのが「カテキン」です。カテキンは、植物中に数千種類あるといわれる「ポリフェノール」の一種で、血圧、血糖値の抑制から抗菌、抗ウイルス効果にいたるまで、さまざまな効果があるといわれています。また、最近注目されているのが、うまみ成分である「テアニン」。テアニンにはリラックス作用があり、ストレス緩和や睡眠の質を改善する効果などが期待できるようです。緑茶を飲みましょう♪





歯にいい
レシピ



材料(2人分)	
ブリの切り身	2切れ
ネギ	1本
しめじ	小1パック
たれ	
しょう油	大さじ1と1/3
白すりごま	小さじ2
みりん	小さじ1
七味唐辛子	少々
酒	小さじ2
塩	小さじ1/4

ブリとしめじのホイル焼き

12月から2月にかけてブリの旬を迎えます。ブリのレシピとしては「照り焼き」「ブリ大根」などが定番ですが、今回は脂ののったブリを、たっぷりのしめじとともに香りよく蒸し焼きにします♪



作り方



- ① ブリは長さを半分に切って皿に乗せ、酒と塩をふって全体からめ、5分ほどおいて下味をつける。ネギは幅5ミリの斜め切りに。しめじは石づきを切り、小房に分ける。
- ② ブリの汁気をきってボールに入れ、ネギ、しめじとたれの材料を加えて、さっと混ぜ合わせる。
- ③ 20センチ四方に切ったアルミホイルを2枚用意し、1枚の中央に①の1/2の量に乗せる。ホイルの手前と向こう側の端を材料につかないように上で合わせて2~3回折りたたみ、次に両端を2~3回ねじって、ぴったりと閉じる。
- ④ 残りも同様に包み、オーブントースターで15分ほど焼いて、器に盛る。

歯・メモ

月に一度は歯ブラシ交換を!



歯のセルフケアに欠かせない歯ブラシ。定期的に新しいものに取り替えていますか。歯ブラシの取り替え時期は1カ月に1回が目安となります。毛先が広がらず、まだまだ見えそうに見えても、1カ月ほどの使用でブラシの弾力は弱くなっていて、十分な歯磨きができず、磨き残しが出ます。毛先がシャキッとした新品の歯ブラシで磨くと、「歯と歯の間」や「奥歯のくぼみや裏」など、磨きにくい部分でも効率よく磨くことができます。オーラルケア製品をつくっているサンスターでは、月に一度は歯ブラシ交換をしてほしいと、毎月8日を「歯ブラシ交換の日」に制定しています。健康な歯を守るため、毎月8日に歯ブラシ交換をしてみてもどうですか♪





ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



☆猫を飼っている方におすすめのハーブ「キャットニップ」☆

猫が大好きなキャットニップ。料理やハーブティにも利用できるのも、猫を飼っている方にはおすすめのハーブです♪

キャットニップはシソ科の多年草で、初夏から夏にかけてシソによく似た白い花を咲かせます。英語のキャットニップは「猫が噛む草」という意味で、その名前のとおり猫が大好きな香りを持っています。

香りの正体はネペタラクトンという精油で、猫を酔っぱらったような陶酔状態に陥らせます。人間にも眠気を誘う働きがあり、風邪、胃腸障害、発汗、精神安定、頭痛、湿布薬、消化促進などに効果があります。

育て方ですが、園芸店で種を買ってきてまくか、苗を買って植木鉢か庭に植えます。寒さに

強い丈夫な多年草なので、一度根づけば横に広がる形で株が増えていきます。

種をまく場合は春か秋、日当たりがよく水はけもよい場所を選びます。近所に猫が多い場所では猫に荒らされてしまうので、鉢植えにして猫が寄り付かない場所に置いた方が無難です。

収穫は株の成長に合わせて行います。生の葉はもちろん、乾燥させて保存しておいたものも利用できます。サラダやスープのアクセントとして入れるほか、肉料理の香りづけに使います。猫には、ネズミなどの小さな縫い包みをつくり、その中に乾燥した葉を入れるといいようです♪

今日って何の日



12月13日は「ビタミンの日」

米ぬかの中に脚気（かっけ）を予防する成分があることを発見した鈴木梅太郎博士が、これを「オリザニン」と名付け、1910年12月13日の東京化学会例会で発表しました。オリザニンは後に、ポーランド人科学者のC.フंक氏が発見した「ビタミンB1」と同じ物質であることが判明。国際学会への発表はフंक氏のほうが早かったため、現在では「ビタミンB1」という名称が普及しています。博士の功績をたたえ、ビタミンの知識の普及に貢献する情報発信活動を行うことを目的に、2000年に「ビタミンの日制定委員会」が12月13日をビタミンの日としました♪



九星占い

今月の吉方位・色・日は？
(12月7日～1月4日)

九星	吉方位 (開運の方角)	ラッキー カラー	ラッキーDAY (運が味方をしてくれる日です)
一白水星	東南、北西が吉	赤、緑	11、12、21、22、29、30、
二黒土星	東北、南西が吉	オレンジ、桃	9、12、13、21、22、23、30、31、1/1、1/3
三碧木星	東北が大吉、東南が吉	緑、ラベンダー	12、13、14、22、23、27、1/1、1/4
四緑木星	東南、北西が吉	金、銀	7、14、15、16、23、24、1/2、1/3
五黄土星	東南、北西が大吉	青、赤	7、8、10、15、16、17、18、21、24、25、1/2、1/3
六白金星	東北、南西が吉	白、赤	8、9、11、16、17、18、24、25、26、27、1/3、1/4
七赤金星	北西が大吉、東南が吉	青、金	9、10、17、18、19、26、27、28、1/4
八白土星	東北、南西が吉	白、黄	9、10、11、18、19、20、27、28、29、30、1/1、1/3
九紫火星	東北、南西が吉	ラベンダー、茶	10、11、12、15、20、21、23、28、29、30、1/2、1/3

[自分の九星の探し方] 生まれた年(西暦)の下2桁の合計が9以下の人は、10から下2桁の合計数字を引く。1961年生まれなら、 $10 - (6 + 1) = 3$ となる。生まれた年の下2桁の合計が10以上の人は、まず下2桁の数字を足す。足した数字の10の位と1の位をさらに足し、10から引く。1968年生まれなら、 $6 + 8 = 14$ 、 $1 + 4 = 5$ 、 $10 - 5 = 5$ となる。ただし、節分までに生まれた人は前年の生まれとなる。

これで得られた数に対応する星はつぎのようになる。1＝一白水星、2＝二黒土星、3＝三碧木星、4＝四緑木星、5＝五黄土星、6＝六白金星、7＝七赤金星、8＝八白土星、9＝九紫火星

★ 今月のワンポイント・風水 ★

「白い陶器」でキッチンの運気をアップ」

キッチンには相性の悪い火と水と一緒に使う場所。どうしても陰陽のバランスが崩れてしまう。そのバランスをうまく調整してくれるのが白い陶器。特にシンクのそばに置くと効果がある。きれいに掃除して白い陶器を置くと金運が上向く。



「胃腸の調子が悪いときは家の南西をチェック」

南西は胃腸の働きに関係のある方位。南西が汚れていると胃腸の調子も悪くなる。南西をきれいにしておいて観葉植物を置くと南西パワーがアップ。南西で買った茶わんでゆっくり食事をするのも効果がある。

スマイルビューティー

『朝食に「まいたけ」を食べてダイエット』



朝食にまいたけを食べると、糖質や脂質の代謝が整い、体に脂肪がつきにくくやせやすくなることがわかってきました。「朝まいたけダイエット」を始めませんか♪

朝食を抜いても、ほとんどの人はやせません。朝食を食べないと、空腹で昼にご飯など主食をドカ食いしやすくなります。すると血糖値が急上昇し、血糖値を下げるホルモンであるインスリンが大量に分泌されます。インスリンは余った糖を脂肪に変えて脂肪細胞に蓄える働きがあるため、血糖値を急上昇させると体脂肪がつきやすくなります。

血糖値を急上昇させない栄養素といえば、キノコ類に豊富に含まれる食物繊維。特にまいたけにはαグルカンという血糖降下作用がある成分が含まれています。朝食にまいたけを食べると、朝食後だけでなく、昼食後の血糖値の急上昇を抑える効果もあります。

また、まいたけに含まれている n-ヘキサン抽出物には、炭水化物を分解する αグルコシダーゼなどの消化酵素の働きを阻害して糖の吸収を遅らせたり抑えたりする働きがあります。

朝まいたけダイエットの基本ルールは、朝食にまいたけ 50g と油約大さじ 1（またはそれに相当する脂質）を合わせて食べるだけ。脂質が多く血糖値を上げない肉、魚、卵などのたんぱく質と一緒にとるとベター。まいたけと一緒にならご飯やパンなどは軽めにとっても OK です。



暮らしの知識百科

★介護保険制度利用の手続き★



■介護保険制度のサービスを受けるためには、自身が居住する市区町村や地域包括支援センターで要介護・要支援認定の申請をする必要があります。本人または家族のほか、指定居宅介護支援業者などに申請を代行してもらうこともできます。

■申請後、介護認定調査員が自宅を訪問し、心身の状況などについて調査を行った上で、介護認定審査会が介護保険の対象とならない

「非該当」、予防的なサービスが受けられる「要支援 1・2」、介護サービスが受けられる「要介護 1～5」の区分で認定します。

■介護サービスを利用する場合はケアマネジャーがいる居宅介護支援業者に、予防サービスを利用する場合は地域包括支援センターに依頼してケアプランを作成してもらう必要があります♪



このコーナーでは、子育てのお悩みについて、お答えしていきます！「こういう場合はどうしたらいいの？」というとき、参考にしてみてください。



Q.生後4カ月。最近、ミルクを拒否して泣くことがあります。モグモグすることがあるので、少しずつ離乳食を始めようかとも思うのですが、まだ早すぎるでしょうか？

A.離乳食を開始する場合は、首がすわり、支えれば座れること、モグモグする様子が見られることなどが目安になります。お子さんの場合は、これらの発達が整っているので試してみてもいいかもしれません。なめらかにすりつぶしたおかゆや野菜、いも類から始め、食べさせた後に下痢などの症状がなければ進めることができます。

また、4カ月頃は満腹感がわかるようにな

るので、一時的にミルクを飲む量が減ることもあります。飲む量が少なくても体重が減らなければ心配はいりません。食欲が出てくるまでは、授乳間隔が5時間くらい空いても、おなかが空く様子が見られるまで待ってみてください。

ミルクと離乳食のバランスについては、成長曲線で順調に発育しているかどうかを確認します。定期的に医師に相談しましょう。

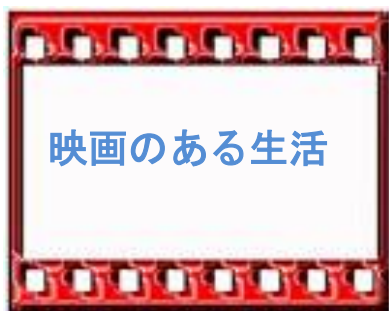
今月の「知っ得」情報

☆ 行けなくなった公演チケットや宿泊予約を売買 ☆

▼キャンセルせざるを得なくなった公演チケットや宿泊予約はどうしていますか？

▼音楽ライブや演劇では、公演の主催者が公認する再販サービスが立ち上がっています。例えば、チケット販売大手のぴあが今年から始めた「公式チケットトレードリセ」は公演日まで10日以上あるチケット売買が可能。まず会員登録をして事務局がチケットの内容を確認します。売買価格は定価のみで、売買が成立したら売り手が買い手にチケットを郵送。公演日の4日後に手数料380円を引いたチケット代金が事務局から売り手に振り込まれる仕組みです。

▼ホテルの宿泊予約の権利を売買するサイト「Cansell（キャンセル）」も昨年からサービスを開始し、会員数は約5000人。価格は売り手が決めますが、営利目的の高額転売を防ぐため必ず予約価格以下で成約するルールとなっています。売り手は会員登録して予約時にホテルから受け取ったメールを事務局に転送するだけ。宿泊予約が売ればキャンセル料の負担を減らせます。



【タイトル】 マイ・インターン
 【製作年】 2015年
 【製作国】 米国
 【監督】 ナンシー・マイヤーズ
 【出演】 ロバート・デ・ニーロ
 アン・ハサウェイ、レネ・ルッツ、アンダーズ・ホーム



■「プラダを着た悪魔」のアン・ハサウェイ扮するファッションサイトの若い女社長が、名優ロバート・デ・ニーロ扮するカルチャーのまるで違う70歳のインターンに戸惑いながらも、次第に奇妙な絆が芽生えていくさまを描いたハートフル・コメディ。監督は「恋愛適齢期」「ホリデイ」のナンシー・マイヤーズ。

■ニューヨークに拠点を置く人気ファッションサイトのCEOを務めるジュールスは、仕事と家庭を両立させながら誰もがうらやむような人生を歩んでいました。ところがある日、彼

女に人生最大の試練が訪れます。そんな折、会社の福祉事業で雇われたシニアインターンのベンが、ジュールスのアシスタントに就くこととなります。

■ジュールスは人生の大先輩であるベンからさまざまな助言をもらい、次第に心を通わせていくのでした。洗練されたファッションも見どころです。



■「粉ミルク」を飲む大人が増えています。粉ミルクといえば本来、乳児用ですが、2014年4月に救心製薬が「大人の粉ミルク」を、16年10月には森永乳業が大人のための粉ミルク「ミルク生活」を、今年9月には雪印が“大人のための粉ミルク”とうたう「プラチナミルク」を相次いで発売しているのです。

■背景には「育児用粉ミルクを健康のために取っている大人が意外に多い」という実態でした。健康が気になりだしたとき、『子どもに良いものなら、年齢を重ねた自分にも良いだろう』という心理が働いているようです。それを踏まえ、大人の粉ミルクは大人に必要な栄養バランスの調整を行っているようです♪

- 発行：岡本歯科医院
- 担当：岡本 誠
- 住所：〒649-1213
和歌山県日高郡日高町高家 642-3
(日高町役場となり)
- TEL：0738-63-3883
- H.P：http://www.okamotodental.jp/

ご予約は、今すぐお電話！

「予約お願いします」と、お気軽にお電話くださいね。いつでもあなたをお待ちしています。



0738-63-3883