

恵仁会 通信 (戮力協心) vol.33

発行所 : 医療法人社団 恵仁会 AS ていね歯科クリニック
〒006-0815 札幌市手稲区前田5条12丁目13番27号
TEL011(699)1182 FAX011(699)1184

発行日 2011年11月1日



みなさんこんにちは。札幌は毎日に寒くなってきました。食欲の秋ですね。食欲の秋にこじつけて今回は食事についての話をしたいと思います。2010年度世界保健統計によれば平均寿命が世界一の日本は83歳です(男性79歳女性86歳)日本人の半分は癌、脳出血や脳梗塞、心臓病で亡くなっています。また老化は40歳からすでに始まっていると言われていています。現在日本の平均寿命は世界一ですが食生活の欧米化で平均寿命はこれから下がっていくのではと言われていています。最近アンチエイジングという言葉を目にしますが、食事の取り方一つで老化の進行具合も変わると言われています。ではどのようにまたどんなものを食べればよいのか?まずは食事は何かから食べ始めれば良いのか、日本人は昔は酢の物を最初に食べる習慣がありました。酢は胃酸の分泌を良くし食事が美味しくなることを経験的に知っていたのです。胃酸の分泌が良くなれば、消化吸収も良くなり、酢の物の野菜の繊維質により血糖値の急上昇も抑えられるといわれています。食事を食べ始めるときにはまず酢の物、無ければサラダなどの野菜からが良いと言われていています。食べる順番の次に気をつけることは、食べる時間です。食べる時間は最低20分以上かけると良いと言われていています。なぜなら食べ始めて20分経過しないと満腹中枢は刺激されないからです。20分以内に食べ終わってしまうといくらでも食べることが出来てしまいます。40歳を過ぎるとメタボリックシンドロームが気になりますが早食いも1つの原因といわれています。メタボを簡単に言うと内臓脂肪の増加による全身の代謝の変化です。その結果高血圧、糖尿病、高脂血症など生活習慣病にかかると言われていています。原因を簡単に言えば食べすぎ飲みすぎ+運動不足と言うことになります。なので食事は最低20分かけるように心がけると良いと思われれます。時間が確保できたら次にすべきことは良く咬むということです。咬めば咬むほど食べ物はゆっくり胃に入り糖分もその分少しずつ胃に入り血糖値もゆっくり上昇します。また咬めば咬むほど唾液の分泌も促進され消化を助けます。早食いの人はあまり咬まずに飲み込むため、消化器への負担が大きくなりその分トラブルが多くなるといわれています。また唾液には発癌物質の働きを抑える酵素が含まれているとも言われれます。よく咬むことで歯肉や顎の筋肉、神経が刺激され、脳内にはヒスタミンという物質が放出され、脂肪の代謝を調節する成長ホルモンの働きが良くなり体脂肪は分解されます。よく咬むことはメタボ予防になるのです。

もう一つ最近活性酸素と言う言葉をよく目にします。活性酸素とは簡単に言えば体を錆びさせる物質です。血管が脆くなったり、癌の原因となったり、厄介な物質です。活性酸素は糖分や脂質を吸収しエネルギーに変えるときに体の中に必ず出てくる物質です。ではこの活性酸素の働きを弱めるのにはどうしたらよいのか?野菜の中で3種類これと戦うものがあります。まずはニンジン、これには食物繊維、ビタミンB1、B2、C、さらに鉄分やカリウム、を多く含んでいます。まさに病気を寄せ付けない体を作るとめに大切な栄養素のオンパレードです。なかでもベータカロチン、抗酸化作用があります。ニンジンとならびほうれん草も栄養の塊でベータカロチン、ビタミンC、E、葉酸、シュウ酸、鉄分が含まれています。抗酸化作用がベータカロチンの2倍、ビタミンEの1000倍あるリコピンを多く含んでいるのがトマトです。これらは体を錆び付かせる活性酸素に対抗する作用を持つ食べ物です。もう一つ活性酸素を消してしまう酵素が体の中にはあるのですが、年とともに減少します。この消去酵素はタンパク質を材料として亜鉛、銅、マンガン、などの助けで作られています。特に亜鉛は日本人に不足しがちであるので、牡蠣や牛肉、卵黄などから意識的に摂取する必要があります。いずれにせよ食物を美味しく食べるにはまず口の中を健康に保つこと、それにつきます。定期的な検診で歯の健康を守りましょう。