



## 糖が及ぼす身体への影響を知っていますか？

今回はシュガーコントロールの“最終回第3弾”、糖が及ぼす全身への影響についてお伝えしていきます。

### 意識しないと糖質過多になってしまう！！

日頃から意識していないと、お砂糖を摂りすぎていることが多いです。また、お砂糖をはじめとする糖質の摂りすぎは全身の健康に様々な影響を及ぼします。

#### 🕒 朝ごはんではシュガーカット！

**変更前**



菓子パン オレンジジュース

**ここが問題！**

食べ物にも飲み物にも砂糖が多く含まれます

**変更後**



サンドイッチ 牛乳

**ポイント！**

- ・タンパク質や野菜を含む物を選びましょう
- ・飲み物は無糖のものに

#### 🕒 おやつではシュガーカット！

**変更前**



ドーナツ コーラ

**ここが問題！**

砂糖がたくさん組み合わせです

**変更後**

大人なら 子供なら



ナッツ類 無糖コーヒー おにぎり お茶

**ポイント！**

- ・大人はおやつで砂糖を多く摂りがちです
- ・子供のおやつは1日で不足する栄養を補うことを意識しましょう

少しの意識で糖の摂取量をコントロールする事が可能です！

## 糖質過多は怖い生活習慣病に・・・

### 虫歯、歯周病もちろん生活習慣病です！



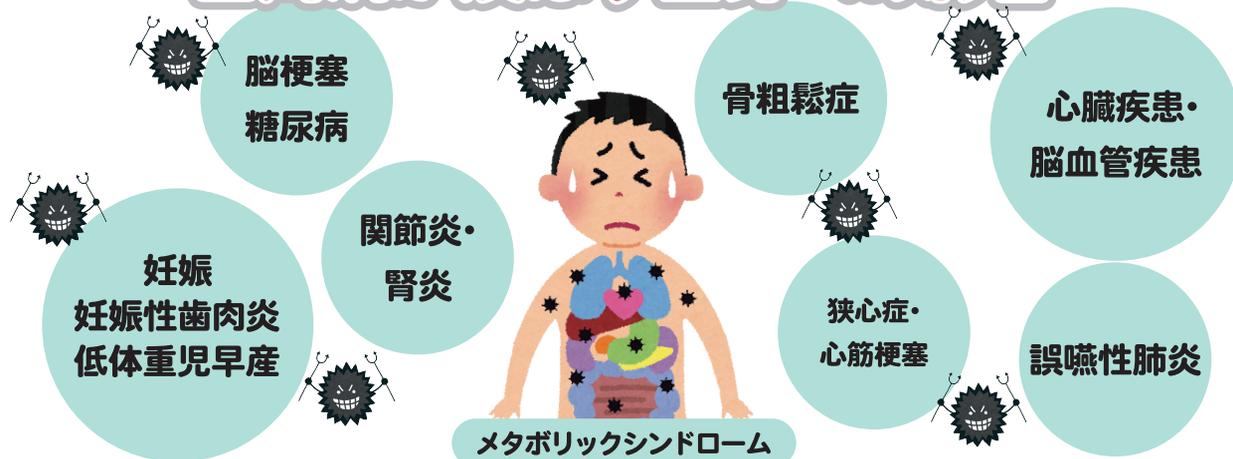
- ・喫煙、過度な飲酒
- ・生活リズムの乱れ
- ・口呼吸
- ・偏った食生活(時間・内容)
- ・ストレス

などもお口の健康を害してしまうことにつながります。

**歯科医院での定期検診を受けましょう**

※メタボリックドミノ(伊藤裕 日本臨床 2003)を参考に作成

# 歯周病が及ぼす全身への影響



歯周病は口腔内だけではなく、様々な疾患と関連性があり全身に影響を及ぼします！！

参考:日本臨床歯周病学会「歯周病が全身に及ぼす影響」<https://www.jacp.net/perio/effect/>

## ツナ缶を活用した副菜 時短レシピ!

### ツナとブロッコリーの塩昆布和え



#### ◎材料(2人分)

ブロッコリー(冷凍) 140g  
ツナ缶(水煮) 50g  
塩昆布 4g

#### ◎作り方

- 1 耐熱ボウルにブロッコリーを凍ったまま入れ、ラップをして電子レンジ(600w)で3分加熱し、粗熱をとる。
- 2 水けをペーパータオルでしっかりと拭き取る。水けをきったツナ、塩昆布を加え全体に和えたら出来上がり。

### ツナとオクラの韓国海苔和え



#### ◎材料(2人分)

刻みオクラ(冷凍) 6本  
ツナ缶(水煮) 50g  
醤油・ごま油 小さじ1  
韓国海苔 4つまみ

#### ◎作り方

- 1 耐熱ボウルにオクラを凍ったまま入れ、ラップをして電子レンジ(600w)で3分加熱し、粗熱をとる。
- 2 水け(油分)を切ったツナ、醤油、ごま油、韓国海苔を1に入れ和えたら出来上がり。

## さあはじめよう!シュガーコントロール!

もぐもぐ通信3号からシュガーコントロールをテーマにお伝えしてきました。  
口腔の健康が全身の健康につながります!!!  
定期的な検診とセットに日常から健康について意識していきましょう。



もぐもぐ通信4号  
こちら

坂本歯科医院  
Instagram



SakamotoDentalOffice