

# ハッピースマイル

2012年 秋号



## 5 A DAY ~健康寿命を延ばそう~

まだまだ暑い日が続いていますが、体調はいかがでしょう。残暑で疲れた体をバランスの取れた食事ではじめましょう。今回は野菜と果物の1日摂取量のお話です。

### 5 A DAY運動とは...

1991年アメリカで誕生した健康増進運動です。この運動の成果により米国内では野菜や果物の摂取量が増加傾向に、また生活習慣病での死亡率が減少傾向となっています。こうした実績を受け日本でもこの運動を普及しています。



なぜ上記のような量が良いと言われているのでしょうか？それは、野菜や果物には次のような働きがあるからです。

### 野菜・果物の働き

**肥満・糖尿病の予防**

野菜は満腹感が得られやすく、沢山食べてもカロリーが低い。ため肥満や糖尿病予防に効果的です。

**生活習慣病の予防**

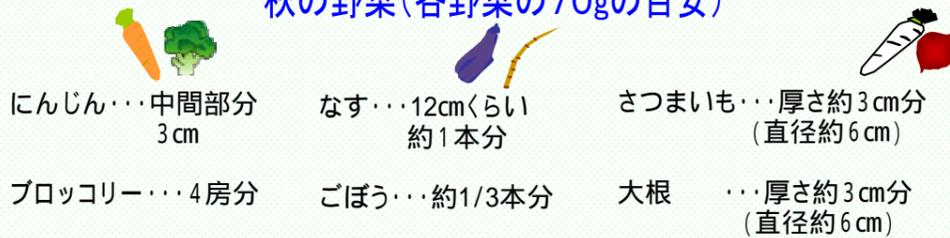
野菜にはカリウム、食物繊維、抗酸化ビタミン類など各種の植物栄養素が豊富に含まれており、これらの物質は生活習慣病の予防に効果があります。

**骨粗鬆症の予防**

野菜にはカルシウムも多く含まれており高齢者に多い骨粗鬆症も予防できます。

それでは、実際に秋の食材で1日摂取量をご紹介します。

### 秋の野菜(各野菜の70gの目安)



上の図はそれぞれ野菜1つ70gの量です。この値を参考に野菜を1皿(70g)と考えて1日5皿分(350g)の摂取を目指しましょう!!

### 秋の果物(各果物の200gの目安)



ちなみに...

梨には解熱や便秘予防の作用があります。

生の柿にはビタミンCがたっぷり含まれています。干し柿は食物繊維やカリウムが豊富で動脈硬化を予防します。

## 鮭の塩麴焼き

(1人分85kcal)

塩麴は、米麴に塩と水を混ぜて発酵させた調味料です。お魚やお肉の下味に使うと、身が柔らかくなり、うまみもアップします。

材料  
\* 鮭 60g  
\* 塩麴 適量

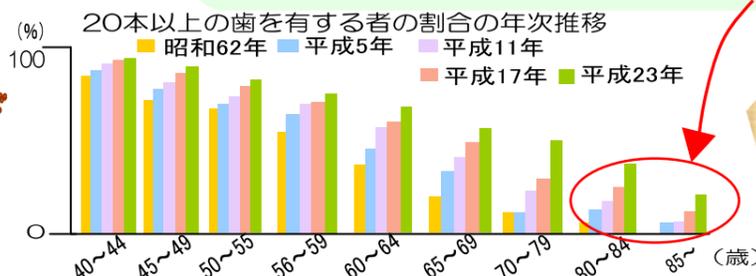
作り方  
鮭の上に塩麴を薄くぬり、10分程度置いておく。  
5~10分焼く。  
(オーブントースターでも焼けます。)  
\* 他のお魚や、お肉でもお試しください。

## 11月8日は「い・い・歯」の日 超高齢社会と8020

歯科医師が伝えたい歯の話

8020(ハチマルニマル)とは、「80歳で20本以上の歯を保とう」という運動です。これは、20本の歯が残存していれば、食事をするために噛むことができるというデータにもとづいて厚生労働省や日本歯科医師会が推奨している活動のことです。

現在、日本の80歳以上の高齢者の現状は、平成23年度の歯科疾患実態調査報告によると8020達成者は38.3%であり、平成17年の調査結果24.1%から10%以上増加しています。この結果は、歯がたくさん残っている高齢者が年々増加していることを示しており、非常に喜ばしいことと思われます。



しかし一方で、65歳以上の人口割合が数年後に4人に1人となり、要介護高齢者が今後も増加していくことを考えると、必ずしもたくさんの歯が残っていることが良いとは限らないかもしれません。

つまり、歯がたくさん残っている高齢者が突然寝たきりとなり、自身の歯磨きができなくなった場合、口腔衛生状態が悪化し、口腔細菌に起因する全身への悪影響が容易に想像されるからです。特に嚥下機能が低下しているような高齢者は、誤嚥性肺炎のリスクが著しく増加することが考えられます。

これまで歯科界では国民の歯を残すことに力を注いできましたが、超高齢社会の現在では、予後の期待できない歯をどのタイミングで抜くべきかを考える時代に突入しています。