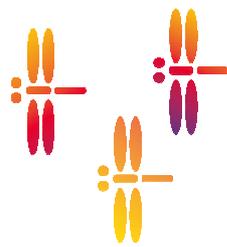


キッズ&マミークラブ



10月です。旧暦では「神無月(かんなづき)」。

日本中の神様が出雲に集まり、諸国から神様がいなくなるという月です。でも、すべての神様がいなくなるとやはり不安らしく、ひとり残って留守を守ったのが福の神といわれる「えびす様」なんですね。

■10月22日には京都三大祭のひとつ「時代祭」があります。京都御所から平安神宮まで、明治維新から江戸、安土桃山、吉野、鎌倉、藤原、延暦へとさかのぼる時代行列が練り歩き、歴史絵巻を繰り広げます。日本の歴史と文化がよくわかりますよ。

■秋の長雨は終わり、秋晴れとなる10月。運動会、紅葉狩りなど待ちに待った行楽シーズンの到来でもあります。事故には気をつけて、穏やかな10月を思う存分楽しんでくださいね♪

ハロウィンも忘れないでね～

10月号

秋風がしみますね～
日が暮れるのがはやくなって
なんかちょっぴり寂しい気が
しますね～
でも秋は食欲の秋ですよ!!
やっぱり嬉しいかも!?



“魚が好きだと、
「こころも元気”

■魚に含まれる不飽和脂肪酸に血圧降下作用があることはよく知られていますが、最近ではうつ病などの気分障害にも効くという研究が国際的に多く発表され、注目を集めています。

■長崎大学精神科神経科の小澤寛樹教授の調査では、魚をよく食べる子供ほど抑うつ的な気分になりにくいことがわかりました。この調査は、長崎県の小学4年生～中学3年生約5000人を対象に、4年前から生活習慣とこころの状態をアンケート形式で尋ねているものです。

■調査では、元気がない、意欲がわからないなど抑うつ傾向がある割合は全体平均で約9%でしたが、魚を食べるのが好きな子供では約7%にとどまる一方、嫌いな子供では約12%もありました。

■野菜の好き嫌いでも同様の比較をしましたが、好きな子供の抑うつ傾向は約8%、嫌いな子供は約10%で、魚の効果がより顕著でした。

■魚には気分を安定させる効果があるんですね。一方で日本では魚の摂取量が減少を続けています。特に若い世代が顕著で、20歳未満では過去10年で20%以上も減少しています。子供の健やかな成長のため、家庭の食事にできるだけ魚メニューを取り入れましょう。



■ 「8020」(はちまるに一まる)運動をご存じですか？

「80歳で20本」の歯を持ちましょうという意味です。なぜ20本なのかと言えば、20本あれば入れ歯に頼らずに日常の食事ができるからです。

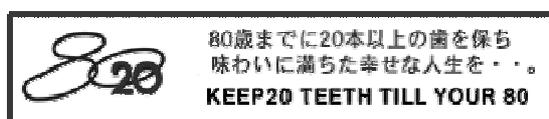
■ 食べ物をおいしく食べることができるうえに、自分の歯で噛むことが唾液の分泌を促し、老化防止にもなります。

■ 逆に多くの歯を失えば食事に不自由するばかりでなく、健康にも悪い影響を与えます。20本以上の歯を持つ高齢者はそれ未満の人に比べ、活動的で寝たきりになることも少ないという調査結果もあります。

■ 現在の日本人の歯はどうなっているのでしょうか。厚生労働省の2005年「歯の実態調査」では、80歳での残存歯数は約10本で、20年前の5本から大きく改善しています。また、80～84歳で20本以上残っている人は21%と初めて2割を超えてきました。

■ しかし残りの8割の人は自分の歯が20本以下で、不自由な人生を送っているわけです。歯が抜けてしまう原因のほとんどは歯周病です。治療せずに放置しておくと、しだいに悪化し抜け落ちてしまいます。

■ 歯はなくなってからその価値が分かります。自分の歯は一生モノです。大切にケアし、歯周病などは早めに治療を受けるようにしましょう。



カムカムレシピ

レンコンと牛肉の甘辛煮

レンコンは年中出回っていますが、これから冬にかけてが旬となります。レンコンの歯切れの良さを牛肉と一緒に味わってください。



材料 (4人分)

| | |
|--------|------|
| 牛こま切れ肉 | 300g |
| レンコン | 400g |
| わけぎ | 100g |
| 酢 | 大さじ1 |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| 酒 | 大さじ2 |
| みりん | 大さじ2 |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| しょう油 | 大さじ3 |

作り方

- ① 牛肉は長さ3~4cmに、わけぎは長さ3cmに切る。
- ② レンコンは皮をむいて厚さ8ミリの輪切りにし、酢を加えた水に5分ほどさらして、ざるに上げて水けをきる。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、牛肉を入れて炒める。
- ④ 肉の色が変わったら、レンコンを加えて炒め、酒をふって、水2/3カップを加える。
- ⑤ 煮立ってきたらアクを取り、みりん、砂糖、しょう油を加えて混ぜ、汁けがなくなるまで中火で煮る。
- ⑥ 最後にわけぎを加え、ひと煮して器に盛る。

ちょっとひとやすみ

1カ月1万5000~1万6000円。なんの数字かわかりますか。愛犬1匹にかかるお金なんです。ある調査会社が犬を1匹だけ飼っている首都圏内在住の20~50代の男女760人に尋ねた結果です。内訳は食費が5000円前後、保健、医療・介護費が4000円前後となっています。多いと感じるか少ないと感じるかは、人それぞれでしょう。保健・医療・介護費が大きな部分を占めていることに、少し驚きます。ペットの家族化が進んでいるんでしょうね。最近はペットも一緒に泊まれるホテルも増えてきています。旅行日和の秋、家族の一員であるペットとの旅行を計画されてみてはいかがでしょうか。

スマイルビューティー



『唇をきちんとケアしましょう!』

メイクのなかでも他人に大きなインパクトを与えるのが唇。この唇が荒れていたり、くすんでいたたりしたら、いくら流行色のルージュを引いても、思ったような色合いは出ません。スマイルビューティには唇のケアも大切です♪

唇は皮膚と違って角質がなく、毛穴や汗腺はありません。そのためバリア機能がなく、外からの影響を受けやすい性質があります。このため、紫外線や日やけ、乾燥、アレルギー、香辛料、唇を舐めたり触ったりする癖などが原因で、唇がかさかさして荒れたり、ひどい場合は皮がむけたりするようになります。

唇の荒れを防ぐには、まずは乾燥予防です。体に合ったリップクリームを塗るなどして保湿に努めます。リップを口の大きさに切って、クリームやエッセンスを塗った後のせるとパック効果が期待できます。

また、化粧品が残っているのも荒れの原因の1つになるので、しっかりクレンジングすることも大切です。クレンジングは唇専用のもを使用するなどして、優しく、丁寧に洗うようにしましょう。

唇マッサージも効果がありますよ。できれば唇専用のマッサージクリームを使用し、らせんを描くように内から外に向かって優しくマッサージしてください♪

お手軽美容グッズのススメ!



ローションパックといえば、コットンやマスクを使うのが定番。でも「もっと手軽に効率よくできる方法があればいいのに」と思っている方も多いはず。そんな方に、とっておきのクッキングシートを使ったパックをご紹介します♪

■まず、初回は厚紙などで自分の顔の形に合った型をつくっておきます。この型があれば、次回からは化粧水、はさみ、クッキングシート(キッチンペーパー)だけ用意すればOKです。

自分に合った自分だけの型を作ることで、市販のものだとどうしても出来てしまう隙間などがなくなり、自分にとって気になるところをケアできます。

■やり方ですが、まずクッキングシートを4つに折り(半分に折ってまたその半部分を折る)

その上に型を乗せてはさみで切ります。おでこと鼻筋は自分の顔に合うように切ります。

■切ったクッキングシートに化粧水をたっぷり浸して顔に乗せ、10分から15分そのまましておきます。■肌の乾燥しているところからパックも乾いてくるので、その部分にさらに化粧水をかけると保湿効果が増します。

☆あなたもクッキングシートパックで美肌に磨きをかけませんか。

パパッと掃除術

★ 玄関をピカピカに ★



玄関は、その家の顔とも言える場所です。玄関を一目見れば、その家の印象が決まってしまう。急なお客様が来てもあわてないよう、日ごろからきれいにしておきましょう。

玄関はいつも、
スッキリきれいに♪

■ 玄関の掃除といっても簡単です。

まず、ジョウロなどで玄関全体に水を撒いて、ほうきで汚れを取りながら掃いていきます。次に、古新聞紙を濡れている玄関全体に敷き詰めて、拭き掃除をするように水分を拭き取ります。こうすれば乾きも早く、隅々のホコリまでキレイに取ることができます。

■ 玄関の臭いが気になるときは重曹を使います。

先にほうきで玄関を簡単に掃いた後に、玄関全体にまんべんなく重曹を撒きます。次に、水に濡らしたブラシやスポンジなどで、重曹を撒いた玄関の床をゴシゴシ磨きます。最後に、水で洗い流して終了です。

今月の「知っ得」情報

☆ お得感のある住宅ローン「フラット35S」 ☆

▽住宅ローンを申し込むときに迷うのが、変動金利にするか固定金利にするのかという金利の選択です。現在のように金利が歴史的な低水準にあるときは、固定金利でお金を借りるとするのが基本セオリーです。

▽ところが、現在、大手銀行の扱う新規住宅ローンの9割前後が変動金利の選択となっています。セオリーでは固定金利とわかっていても、実際に1%を下回ってきている変動金利を目の前にすると、その低さに引きつけられてしまうようです。

▽そういうなか、固定金利でも国の優遇措置を受けられる「フラット35S」が人気を集めています。これは、耐震性や耐久性に優れた「S」認定の住宅に対し、35年固定で当初10年間の金利が1%引き下げられるものです。実際の金利は当初10年間で1%後半、11年目以降が2%後半になります。

▽国の施策なので、お得感があります。申し込み期限が今年12月30日までとなっていました、延長が検討されているようです。住宅購入の計画があれば、一度検討されることをおすすめします

♪

Dr. りょうこの〇〇な話

朝ごはんを食べて、元気な体を作ろう！

■朝食をとる子供ほど、学力が高い！

平成20年度食育白書によると、『朝食を食べる子供は、食べていない子供に比べてテストの平均点が高い』という調査結果が出ています。それはなぜでしょうか？朝食をとることで糖質が補給され、集中力が昼まで続くこと、そして、毎日決まった時間に朝食を食べることで「生活リズムが整うこと」がその理由だと言われています。

■朝ごはんを食べる 5つの理由 朝ごはんを食べるメリット

メリット1 集中力を高める

寝ている時でも、体は絶えずエネルギーを使っているため、朝ごはんでは糖質を補給しないとエネルギー不足になります。脳の唯一の栄養源はブドウ糖です。ブドウ糖をたくさん含んだご飯やパン、果物などを食べることで脳に栄養が行き届き、お昼まで勉強に集中できるのです。

メリット2 体温を上げる

就寝時は体温が下がっています。朝ごはんを食べることで体温が上がり、体も目覚めます。体温が上がると体や脳が活動モードに切り替わります。

メリット3 体内時計のリズムを整える

脳の中には生物時計という生きるための時計があります。朝にきちんと起きてご飯を食べないと、一日のリズムが崩れてしまい、それが体調の崩れにもつながります。朝昼夜と一日3食食べるリズムをつけて、体内時計を正しく刻むことが必要です。

メリット4 便秘の解消

最近では子供の便秘も増えているといわれています。朝ごはんが胃に入ることで胃腸が刺激され、腸のぜんどう運動が活発になり、便意が起こります。朝ごはんの後にトイレに行くように習慣をつけると良いでしょう。

メリット5 栄養バランスを保つ

朝ごはんを一食抜いてしまうと、残りの2食で1日の栄養バランスを保つのは困難です。得に野菜は不足しやすいので、朝食にも意識してとるようにしましょう。

■栄養バランスの良い朝ごはんの「3つのポイント」

1. ご飯、パン、シリアルなどの糖質
2. 卵、肉、魚、大豆製品などのタンパク質
3. 野菜、いも類、海藻類、きのこ類などのビタミン、食物繊維

この3点を意識するとバランスの良い朝ごはんができていきます。

■現代型栄養失調とは？

栄養失調とは、昔のようにカロリー不足が原因のものだけではありません。カロリーは十分足りているのに、ビタミン、ミネラル、食物繊維が足りない状態を「現代型栄養失調」と呼びます。そしてこの現代型栄養失調は増加の傾向にあるので注意が必要です。お菓子屋パン、ジュース、ファーストフードなど、子どもが喜ぶ食べ物はカロリーが高く、反面、ビタミンや食物繊維が不足しています。ビタミンやミネラルの不足は、倦怠感や疲労感等だけではなく、脳や神経にも悪影響を与えて「キレやすい」状態を作ります。したがって、お菓子などは量を決めて1日1回とし、普段の食事では野菜や海藻など、子どもが好まない物も意識して取り入れましょう。

(食育通信 みがく VOL16 より)



平岸こども歯科クリニック

●発行 平岸こども歯科クリニック

●<http://www.4158net.com>

ホームページご覧下さい
予防商品の紹介・スタッフの
趣味のブログ・先生のブログ
等、常時、アップしています



●住所 〒062-0932

札幌市豊平区平岸2条11丁目3-14 第一川崎ビル2F

●TEL 011-822-4158(良い子の歯)

当院ではお子様の予防・虫歯治療・矯正はもちろんのこと
お父様・お母様のお口の管理・治療も行っておりますので
ご希望の方はお気軽にお申し付けください(ただし、前もってのご予約が必要になりま
す。ご了承ください。)

●Eメールアドレス kodomosika@yoikonoha.jp

メールでの相談もお受けします☆折り返しご連絡いたしますので、お子様
のお名前、お電話番号を必ずお知らせ下さい。

