



しのだ矯正歯科

〒060-0061
札幌市中央区南1条西4丁目 繁田園ビル5階 Tel: 011-280-2111

ピュアスマイルNEWS

平成25年2号

矯正治療は健康な歯並びと
すてきな笑顔へのスタートです！

ブログ配信中 <http://ameblo.jp/shinoda402>
ぜひホームページもご覧下さい！
URL: <http://www.or-shinoda.com>

院長・スタッフ全員
で投稿中



『健康にいいオイル』

スマイルクリエイター

歯科衛生士 菊地 亜樹子

スキンケア化粧品や健康食品など幅広い分野で使われるオリーブオイルについて紹介します。主にスペインのアンダルシア地方で11月から1月に収穫されます。お肌の老化を抑える美容効果は良く知られていますが、その理由はオリーブオイルには皮脂に似ている保湿成分がたくさん配合されているからだと言われています。本来は食用油として、使用されてきたのですが、他の食用油と比較するとすごく抗酸化作用が高いと言われています。肌を保湿することはもちろんですが、硬くなった肌を柔らかくすることで肌トラブルを軽減させる働きをもちます。メイクの油分とのなじみが良いため、クレンジング剤に多く使われています。肌の奥まで浸透しやすいということが人気がある理由かもしれません。美容以外にも注目される点はオリーブオイルの栄養です。オリーブオイルの栄養成分のオレイン酸は



体の中で血中コレステロールを減らす作用があり、胃酸の分泌を調整する働きをします。皮下脂肪の元である中性脂肪がつきにくくなったり、整腸作用で便秘や下痢知らずという効果もあります。またカルシウムや鉄など様々な栄養を多く含んでいるので、体全体を健康に導いてくれます。糖尿病患者のグルコース値を下げたり、乳がんや前立腺がんの発症を抑制するようです。日本ではまだそれほど大きく取り上げられていないのが現状ですが、地中海沿岸などでは不

老不寿の薬として、大昔から使用されています。生産地であるギリシャの土壌は石灰石でそこで育つオリーブの木は強く生きるため地下深くまで根を張るそうです。実がしっかりとした濃厚なオリーブの実ができるというわけです。体の健康だけでなく、女性の艶めく髪を維持するために使用したり、乾燥を防ぐ保湿剤として、使用されるなど美容にも効果を発揮してきました。オススメはエキストラバージンオイルです。オリーブオイルの風味は木の種類、土の種類、気候、気温、畑の場所、収穫時期、摘み方、搾り方によって異なります。フルーティー（果実の香り）、グリーン（草や葉のような青々しい香り）、ビター（苦み）などの厳しい条件をクリアしたものです。酸度が0,8%以下の良質で高級なオリーブオイルをエキストラバージンオイルといいます。毎日オイルを摂取するだけで血液の循環が良くなってきますから、女性の悩みでもある、むくみの解消にも役に立ちます。オリーブオイルをスプーン一杯飲むだけで効果の恩恵を手にすることができますよ。特性を生かすため、熱を加えないことが大切です。そのまま飲むか、味噌汁に入れたり、トマトジュースに入れたり、パンにつけたり、いろいろできます。ドレッシングにも活用できます。サラダや豆腐にオリーブオイルと天然塩をかけて食べるとおいしいですよ。イタリア料理、カプレーゼにもオリーブオイルをかけるとおいしくいただけます。カプレーゼとはイタリア南部カンパニア地方のサラダです。材料にはスライスしたトマトとモッツァレラチーズを使い、塩やオリーブオイルで味付けをします。地中海沿岸ではオリーブオイルを離乳食にも

取り入れているようです。脂肪酸組織が母乳に良く似ていますから、乳幼児の脳の成長を促進する効果があるそうです。ビタミンKやオレイン酸の作用により、骨を丈夫にしてくれます。オリーブオイルの容器は濃い色のガラス容器で、酸化しないステンレスの容器がオススメです。オリーブオイルが含む葉緑素が日光に反応して、酸化が進むからです。光を避けることで栄養分が守られます。保管場所は冷暗所であれば大丈夫です。開封したら1ヶ月から2ヶ月以内に使いきるのがいいようです。毎日の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。

しのだ矯正歯科からのごお願い

- ・治療のご予約は1か月前にお願いいたします。
- 直前のご予約では、十分な治療が出来ない事があります。
- すばらしい歯並びを手に入れるために、矯正治療期間中は矯正治療のご予約を他のスケジュールよりも優先しましょう。
- ・院内では携帯電話の電源をお切り願います。
- ご協力感謝申し上げます。