



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4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



『ヨーグルトの効果』

スマイルクリエーター

歯科衛生士 菊地 亜樹子

免疫力のピークは20～30代で、その後は年とともに低下するといわれています。免疫力は年齢だけではなく、睡眠不足や暴飲暴食、ストレス過多が続けば、免疫力は低下しますから、大切なのは生活習慣なのです。ストレスをコントロールして、精神的にリラックスするほか、十分な睡眠や休息をとり、適度に運動をし、代謝を上げることも、免疫力を高めるためには大切です。重要なカギを握っているのが食事なのです。腸は免疫ネットワークの本拠地であり、免疫力アップの源です。いくら栄養バランスのとれた食事を心がけても、腸内環境が悪化しては何の意味もありません。栄養分を効率よく、摂取し、体内毒素を排出するためには腸をいかに元気にするかが重要なポイントです。私達の体には食べ物と一緒に絶えず細菌や有害物質が取り込まれています。口から食道、胃を通るにつれ

て多くは死滅します。ときには腸へと辿り着く手強い細菌もあります。これを排除してくれるのが腸内の善玉菌です。殺菌作用を高める効果絶大で、腸内を弱酸性に維持してくれます。

ヨーグルトの乳酸菌は腸内免疫力の主役ともいえる善玉菌の活躍をサポートし、ときにはみずから善玉菌として働くことで有害物質の生成を抑制してくれます。老廃物だけでなく、発癌物質を体外に排出することもわかっています。ヨーグルトにはカルシウムとリンがバランス良く、牛乳よりたくさん含まれています。カルシウムはイライラを抑える作用があり、ストレスが溜まった時は牛乳よりもヨーグルトの摂取がオススメです。乳酸菌には多彩な種類があります。代表的なビフィズス菌は人の赤ちゃん由来で主に大腸に住む代表的な善玉菌として知られています。ガゼリ菌 SP株は人の小腸に生きたまま届いて長くとどまる日本人由来の菌です。内蔵脂肪の抑制の効果があるといわれています。ブルガリクス菌は腸内細菌のバランスを整えて、おなかを良好に保ちます。他にも乳酸菌が生きたまま腸

内に到達する L.カゼイシロタ株や LGG 菌があり、ピロリ菌に対して強い抗菌作用をもつ LG21 菌が入っているものもあります。

ヨーグルトを食べる習慣のある人はいろいろ試して自分にあった乳酸菌の入っているものを選びましょう。体の中に入った乳酸菌は多くは生きられず、生きていても数日間で外へと出ていってしまいます。一度に多量に摂取するよりも、毎日少しずつとり入れることが理想的です。朝食後に飲むと吸収が早いそう



です。2週間食べ続けてみて、肌が潤った、調子が良くなったと感じられるものが自分に合うヨーグルトということになります。近所のスーパーやコンビニでも手軽に買えるヨーグルトは毎日積極的に取り入れるだけでも健康で美しい肌を手に入れることができそうですね。私のお気に入りのヨーグルトはダノンビオドリンクタイプです。ビオの名前は菌を生かすという意味を持つ言葉でプロバイオティクスに由来します。ビオはダノン独自の胃酸に強く、生きてま腸に届く高生存ビフィズス菌「BE80」を中心に5種類の菌をブレンドしています。ドリンクタイプ脂肪0ラズベリーざくろ入りがさっぱりしていて飲みやすいです。毎日続けられそうです。

デザートやドリンクになるヨーグルトはサラダのソースにもなります。ヨーグルトに塩、

オリーブオイルを混ぜて、好みの野菜にかけるだけです。野菜のビタミン類の吸収を高めて、アレルギー予防効果もアップしますよ。簡単に食事に取り入れて免疫力アップさせましょう。

健康な歯並びと素敵な笑顔のためにしのだ矯正歯科から患者様へのお願い

- ・ご予約は1か月前にお願いいたします。不可能な場合はなるべく早めのご予約をお願いいたします。特に土曜日、日曜日、平日の夕方はご予約が込み合いますのでよろしくお願いいたします。
- ・ご希望日直前のご予約では、ご希望の日時をおさえることができない場合があります。一度決めたご予約は、なるべく変更せずに済むように、あらかじめご自身のスケジュールを十分ご確認ください。
- ・院内、玄関、中待合では携帯電話のご使用をお控え願います。

すばらしい歯並びを手に入れるために、いつも皆様にはご協力いただきありがとうございます。