



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 電話：011-280-2111

ピュアスマイルNEWS

平成28年1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



『冷ご飯』

スマイルクリエイター

歯科衛生士 藤木 静

みなさん、同じご飯でも温かいご飯と冷やご飯では、冷やご飯の方がダイエットに向いていると知っていますか？

冷えたままのご飯には、レジスタントスターチという難消化性デンプンが含まれています。

このレジスタントスターチは、非常に消化しにくいデンプンで食物繊維と似たような働きをします。

一度炊いたご飯を冷やします。冷凍の必要はありませんが、冷やしたご飯をレンジ等で温めると意味がありません。

小腸で消化されずに大腸まで行き、余分なコレステロールや毒素を吸着し排出されるのです。

腸内環境が改善されるので便秘を解消し、腸癌や大腸炎の予防にもつながるとされています(^^)

普通のデンプンが1gあたり4kcalと言われているのに対し、レジスタントスターチは1gあたり2kcal。

同じ量のご飯なら、冷やご飯の方が吸収されるカロリーが少ないということです！

冷やご飯なんだかいいかも！と思いますね♡



話に関係ない家のにゃんこです！

冷やご飯を食べ続けることで、体質改善もできると言われています。冷やご飯に含まれるレジスタントスターチは代謝を上げる効果があるので、太りにくい体質にしてくれるのです(°_°)！

また、レジスタントスターチはでんぷんでありながら、エネルギーになりにくいという性質や、血中コレステロール値を下げる働きもあるので、肥満の解消や生活習慣病の予防効果も期待されています。

冷やご飯は温かいご飯に比べて、食べた時に血糖値が上がりにくいそうです。温かいご飯に含まれるでんぷんを

摂取すると、消化された後に血液へ取り込まれるため血糖値が上昇しますが、冷やご飯に含まれるでんぷんは腸からの糖質や脂肪の吸収を抑える働きがあるので、血糖値の上昇は少なくなります。そして、血液中の糖分が体脂肪に変化することを抑え、血液をサラサラにし、コレステロールや脂肪の排出を助けてくれます。

ちなみに糖質や脂肪の吸収は妨げますが、ミネラルの吸収は邪魔しないので、ダイエットのせいでイライラや貧血が起こる、なんて症状も予防しながら続けられる！！冷やご飯ダイエットは満腹感を得やすいことも魅力の一つです。冷やご飯は温かいご飯に比べて硬いので、嚙む回数が増え咀嚼をしっかりとすることで、中枢神経が刺激されて十分な満腹感を得ることができます。

そもそも冷やご飯は消化されにくいので、体内に吸収されるまでに長く時間がかかります。そのため腹持ちが良く、空腹感や食欲を抑える効果があります。

冷やご飯、いいことづくしですね♡！！

いつものごはんを冷やご飯にするだけなので、とっても手軽ですね！

かといって、冷やご飯を過信しすぎて大量に食べたら意味はないけれど、、笑

冷やご飯がいいと思っても、やっぱり温かいほかほかご飯は美味しいのでできればほかほかそのまま食べたいですね(ノ)・ω・(ノ)寒い時期は身体が冷えないように温かいものと食べるようにしましょう！



『読書』

スマイルクリエイター

歯科衛生士 鎌仲 麻亜子

私がしのだ矯正歯科に入ってちょうど1年になります！電車通勤で時間は往復で40分程。はじめは音楽をきいたり、帰りは眠ったり...という感じだったのですが、もっと時間を有効に使おう！と考え、半年くらい前から読書をするようになりました♡。

今まで読書といえば高校の読書週間くらいだったので、

読みやすそうな？人気のある本から読み始めてみました♡。(笑)

だいたい本屋さんの前の方の置いてある所から選んで、おもしろかったらその著者の他の作品を読んでいます！

この半年で読んだ本です(^^)

定番ですが、私は湊かなえさんの作品がとても好きです♡。読み始めたら止まらなくてお休みの日も一気に読んでしまいます！

ここで私のおすすめ Best3 を発表しちゃおうと思います★。



①Nのために

それぞれの登場人物に感情移入してしまいました>_<

ドラマ化もされてたらしいので今度見てみようと思います！

②花の鎖

しっかり読み進めていかないと内容がごっちゃになっちゃいます。(笑)が最後の方は、あー！！ってなります！

③往復書簡

いろんなお話が入っていてとても読みやすかったです(^^)

みなさん、おもしろい本やオススメがありましたら是非教えてください♡。

『しのだ矯正歯科から皆様へのお願い』

診療ご希望日の直前では、ご予約お受けいたしかねる場合もございます。

ご予約は1か月前にお願いいたします。