

はっらっ ファミリー

No.52

カラダの鍛え方 第2回

歯ぐきの老化を防ぐ

腸内細菌と健康の話 第2回

腸内細菌が喜ぶ
食生活



● Safe Kids Room
水の事故から守る

● 健康長寿の生活ノート
社会活動への参加

● 知って得する“乳酸菌”の基礎知識
ご存じですか？ 発酵乳・乳酸菌飲料の表示Ⅱ

応援します “健康日本21”

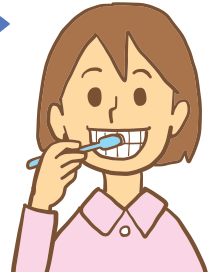
一般社団法人 全国発酵乳乳酸菌飲料協会

カラダの鍛え方 第2回

歯ぐきの老化を防ぐ

歯や歯ぐきもカラダの大切な器官で、
老化によって機能が衰えてきます。

厚生労働省の調査によると、成人の約7割が歯周病だそうです。
毎日の適切なケアによって防ぐことができます。



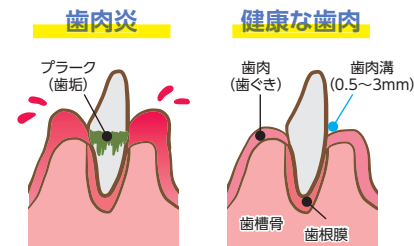
歯周病は、
口の中の細菌による
病気です

歯周病は、細菌の感染によって歯を支えている組織が壊されていく病気です。

歯と歯肉の清掃が不十分だと、歯垢（プラーク）が溜まりやすくなり、そこに歯周病菌がたくさん住み着き、炎症を起こして腫れてきます。この時点では痛みはほとんどないため放置していると、炎症が進行して歯と歯肉の境目が深くなってきました（歯周ポケット）。そして、歯を支える土台（歯槽骨）が溶けて歯がグラグラ動くようになり、最終的に抜かなければならなくなってしまいます。

初期は痛みがないため、
知らない間に
進行していきま

歯周病は、進行の程度によって「歯肉炎」と「歯肉炎」の2段階があります。歯肉だけが炎症を起こしている状態が歯肉炎、さらに悪化し、歯槽骨まで破壊されたものが歯周炎です。



あなたは
大丈夫？

歯周病セルフチェック

思いあたる症状をチェックしてみましょう。

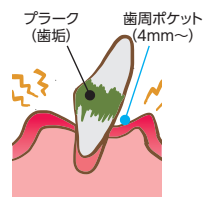
- | | |
|---|--|
| ☐ 朝起きたとき、口の中がネバネバする。 | ☐ 歯肉が赤く腫れている。（健康な歯肉はピンク色） |
| ☐ ブラッシング時に出血する。 | ☐ 硬いものが噛みにくい。 |
| ☐ 口臭が気になる。 | ☐ 歯が長くなったような気がする。 |
| ☐ 歯肉がむずがゆい、痛い。 | ☐ 前歯が出っ歯になったり、歯と歯の間に隙間が出てきた。食物が挟まる。 |

【判定】

- 上記項目の3つが当てはまる ⇒ 油断は禁物。予防に努めましょう。
- 上記項目の6つが当てはまる ⇒ 歯周病が進行している可能性があります。
- 上記項目全てが当てはまる ⇒ 歯周病の症状がかなり進んでいます。

肉の腫れや出血などの症状があり、歯周炎になると、歯肉が痩せる、口臭が気になる、といった症状が現れます。しかし、初期の歯周炎は強い痛みがないため、気づいたときにはかなり進行していることも少なくありません。

歯周炎



” 歯周病を予防する ケアの方法 “

■歯磨きの方法

歯周病の予防と、歯周病になった後のケアでは、磨き方が異なります。予防では、歯ぐきを傷めにくく磨き残しの少ない「スクラビング法」、歯周病のケアでは、歯ぐきに優しい「バス法」がおすすめです。

◎スクラビング法

歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきに直角にあてて軽く小刻みに動かして磨きます。歯ブラシの毛束が直角に当たるので、磨き残しがなくなります。

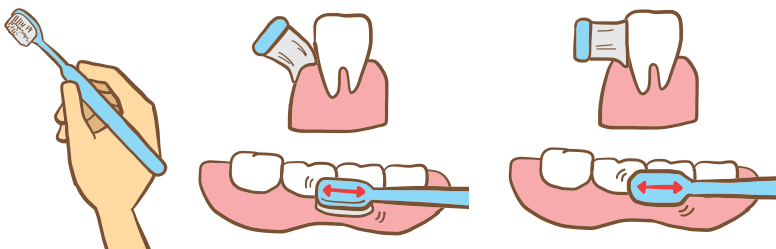
◎バス法

歯ブラシの毛先を歯と歯肉の境目に45度の角度にあてて、毛先が歯周ポケットに入るように、軽く小刻みに動かして磨きます。

■みがき方の基本

①歯ブラシの持ち方

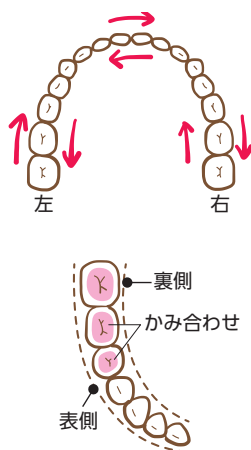
歯ブラシは、親指、人差し指、中指でペンを握るように



持ちます。力の入れすぎを防ぎ、歯ぐきを傷つけにくくなります。

②磨く順番

磨き残しを防ぐには、磨く順番を決めておくことがおすすめです。表側の左奥歯→前歯→右奥歯→裏側へと一方向に進み、最後にかみ合わせ部分を磨きます。

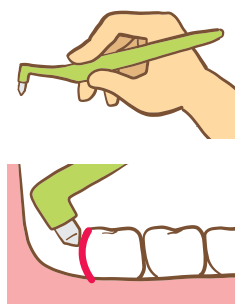


③奥歯の裏側のみがき方

奥歯の裏側は、歯に対して直角に歯ブラシを当て、上下方向に細かく動かします。歯ブラシの毛先が歯ぐきに当たっている感じを意識して磨きましょう。

■最奥部はタフトを使う

歯の最奥部はなかなか普通の歯ブラシでは磨きにくいものです。毛束の細い

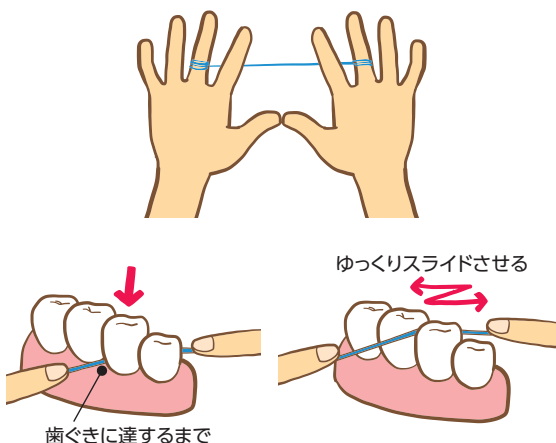


ワンタフトブラシを使うと磨き残しが少なくなります。

■歯ブラシの後にフロスで仕上げ

フロスはナイロンを撚った糸で、隙間が狭い歯間のプラークをからめ取るものです。歯周病予防に効果があるので、歯ぐきが健康なうちから使いましょう。

ケース入りのフロスは30cmほどの長さにカットし、両手の中指に巻きつけたら、親指と人差し指で両側からつまんで歯間に入れ、前後に3〜4回スライドさせながら引き上げます。歯ブラシで磨いた後に、フロスで仕上げをしましょう。



腸内細菌と健康の話

第2回

腸内細菌が喜ぶ食生活

私たちの健康に大きな影響を与える腸内細菌。善玉菌を元気づけ、悪玉菌の勢力を抑えるには日頃の食生活が大きなカギを握っています。どんなことに気をつけるべきか、見ていきましょう。



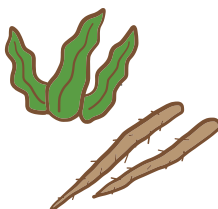
腸内細菌が好む食べ物とは

腸内細菌(特に善玉菌の乳酸菌やビフィズス菌)の数を増やしたり、活動を活発にするには、そのエサ、つまりエネルギー源が必要です。腸内細菌のエネルギー源は、私たち人間と同様、ブドウ糖や乳糖などの糖質。しかし、ブドウ糖などの多くは小腸で吸収されてしまい、腸内細菌が多く生息する大腸まで十分に届きません。大腸まで届き、腸内細菌のエサになるものとしては、まず食物繊維が挙げられます。食物繊維は、水に溶けない不溶性と、水に溶ける水溶性に大別されます。不溶性食物繊維

食物繊維の種類と多く含まれる食品

■不溶性

種類	多く含まれる食品
セルロース	穀類(外皮)、大豆、ごぼう、小麦ふすま、豆類
ヘミセルロース	米ぬか、小麦ふすま、大豆、ごぼうなど
リグニン	小麦ふすま、穀類、完熟野菜類、豆類、ココア
ペクチン(不溶性)	未熟な果物
β-グルカン	きのこ類
キチン	カニやエビの殻、きのこ



は、大腸を刺激して蠕動運動を活発にしたり、腸内の有害物質などを吸着して排泄する特性があります。一方、水溶性食物繊維は、小腸での栄養素の吸収速度を緩やかにして血糖値の急上昇を抑えたりする作用があるほか、不溶性食物繊維より腸内細菌が分解しやすいため、エサになります。う特性があります。

■水溶性

種類	多く含まれる食品
ペクチン(水溶性)	熟した果物、イモ類、野菜類(キャベツ、大根など)
アルギン酸	こんぶ、わかめなどの海藻類
ガム質	大豆、大麦・ライ麦などの麦類
グルコマンナン	コンニャクイモ(市販の板コンニャクやしらたきは不溶性)
イヌリン	ごぼう、キクイモ

厚生労働省の食事摂取基準では、食物繊維の目標量として、成人男性は一日20g以上(70歳以上は19g以上)、成人女性は一日18g以上(70歳以上は17g以上)が設定されています。

水溶性食物繊維の含有量

食 品	含有量(g) (100g中)	食 品	含有量(g) (100g中)
らっきょう	18.6	いちじく(乾)	3.4
青汁(ケール)	12.8	プルーン(乾)	3.4
エシャレット	9.1	いんげん豆(乾)	3.3
大麦(押麦)	6.0	干しいたけ	3.0
切り干し大根	5.2	煎り大豆	2.4
あんず(乾)	4.3	ごぼう	2.3
にんにく	4.1	納豆	2.3

日本食品標準成分表2015年版(七訂)より

ヨーグルトや乳酸菌飲料で 外から善玉菌を摂取

食物繊維を十分に摂取し、腸内の善玉菌が増えやすい食事をした上で、さらに善玉菌の乳酸菌やビフィズス菌を含むヨーグルトや

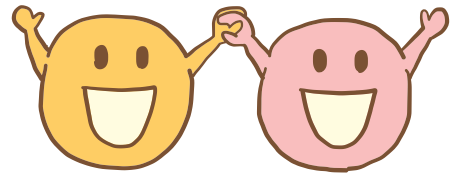
乳酸菌飲料を摂ることで、もともと腸内にいる善玉菌を元気づけることができます。

外から取り込んだ生きた善玉菌は腸にたどり着く前に死んでしまうことがありますが、「特定保健用食品」に

関与成分として表記している乳酸菌やビフィズス菌は、摂取後に腸内で有用な働きをしていることが国によって審査・認定されています。

腸内に生息する乳酸菌やビフィズス菌には膨大な種類があり、そのバリエーションは個人差があります。食品などによって乳酸菌・ビフィズス菌を摂る場合、もともと生息している菌との相性が良ければ、それらの菌と一緒に悪玉菌と戦い、善玉菌が増えやすい環境をつくるなどの効果が期待できます。

したがって、自分の腸に合った乳酸菌・ビフィズス菌を探すのが重要です。ヨーグルトや乳酸菌飲料などを摂取するときは、毎日継続してみても、お通じの状態や便の様子(バナナ状の正常な状態かどうか)などを確認してみましょう。



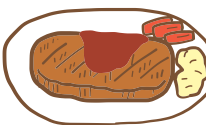
相性の良い菌を見つけましょう

悪玉菌の好物は控えめに

腸内の悪玉菌としては、黄色ブドウ球菌やウェルシュ菌などがあります。これらが増える最大の要因は、肉類の食べすぎ。悪玉菌はたんぱく質や脂肪を多く含む食品をとても好むのです。これらが悪玉菌のエサとなり、様々な有害物質が作り出されます。

ですから、悪玉菌の好物である肉の摂取は控えめにすることが大切。世界一ヘルシーと言われる「地中海食」では、肉類の摂取は月数回程度です。どうしても脂の旨味を我慢できない場合は、コレステロール値を改善するオリーブオイルを使ったパスタやサラダに置き換えてみるのも良いでしょう。

また、肉類を食べるときは、その3倍の重量の野菜と一緒に摂るよう心がけることも重要です。



水の事故

から守る

水の事故は、海やプールよりも家庭内で多く起こります。水のある場所をチェックし、気をつけておくことが大切です。

浴槽での事故

(0～2歳くらい)

20cmくらいのお湯を張った湯船でも、5秒ほど目を離したすきに溺れてしまうことがあります。東京消防庁によると、溺れて救急搬送された子どもの10人に1人は重症以上だそうです。周囲の大人が注意すれば、十分に防ぐことができます。

決して目を離さない

親がシャンプーをしている間に子どもが溺れることもあります。子どもをお風呂に入れるときは、わずかな時間でも目を離さないように。できればシャンプーをするときは、子どもを浴槽から出しておきましょう。



ビニールプールなどで遊ばせるときも、必ず大人が付き添い、子どもから目を離さないようにしましょう。

子どもだけで浴室に入れないようにする

知らない間に子どもが浴室に入ってしまった、浴槽をのぞきこんで転落、溺れることもあります。フタをしていても、のぞいたり、フタの上



洗濯機、洗面器などによる事故
(0～2歳くらい)
バケツや洗濯機などにたまったわずか10cmの深さの水でも溺れる恐れがあります。
●**使用後は水をすぐに抜く**
洗濯機は、使用後に水を必ず抜いておきましょう。
●**必ずフタをする**
洗濯機は必ずフタをして、チャイルドロックをかけるよう習慣づけることも大切です。トイレも、使用後は必ず便器にフタをしましょう。

に乗るなどして落ちてしまうことがあります。入浴後は浴槽の水を抜き、浴室には鍵をつけて子どもが一人では入れないようにしましょう。



水遊びではライフジャケットの着用を

ライフジャケットとは、川や海で溺れたりしたときに身を護るベスト状の浮具です。ライフジャケットを着ると、着ていない場合に比べて生存率が2倍も高くなると言われています。

東京都の調査では、ボート遊びでのライフジャケット着用率は高いのですが、川や海での水遊びでは着用率が低くなっています。生存率を高めるために、子どもはもちろん付き添いの大人も着用しましょう。



浮力など品質が保証されたライフジャケットを選びましょう。国土交通省承認の製品には「桜マーク」がついています。



海や川、排水溝などの事故

(2歳以上)

海や川など水のある場所では、子どもだけで遊ぶことがないように注意しましょう。遊ぶときはライフジャケットを着用させ、必ず大人が付きそつようにしましょう。
また、溜池や排水溝、浄化槽など、転落したり溺れたりする危険な場所がないか、日頃から確認しておくことも大切です。



●水まわりでは子どもを一人にしない

バケツや洗面器の水の量が少なくても、近くに子どもを一人にしないように注意しましょう。

社会活動への参加

自分の得意事や関心事を活かし、社会での「役割」を見出すことが、健康長寿にもつながるようです。

「社会的健康」の意味をご存知ですか？

「健康」というと、通常は肉体的、精神的健康をイメージしがちです。しかし、WHO（世界保健機関）の定義によれば、「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」とされています。

厚生労働省では、社会的健康を「他人や社会と建設的でよい関係を築けること」としています。そのためには、ある程度自立し、生活をマネジメントする力、仕事を含め社会活動に参加できる力を維持する必要があります。

超高齢化の時代、「健康」の定義の3番目にある社会的健康、つまり社会活動への参加がますます大きな意味を持つようになっていきます。高齢者の社会活動への参加は様々な利点があります。個人の健康でみれば、外出や会話の機会が増え、閉じこもりや「うつ」になるリスクが低下することもその一つです。

地域社会にとっても意義は小さくありません。例えば高齢者グループによる道

路・公園の美化活動や、地域を見守る防犯パトロールなどは、行政の役割を代替・補完する活動といえます。

「誰かのためになる」ことが健康維持に重要です

内閣府の「平成27年版高齢社会白書」によると、約6割の高齢者が自主的に社会活動グループへの参加を経験しているそうです。主な参加状況は、「健康・スポーツ」に関するものが約34%と最も多く、続いて「趣味」（約21%）、「地域行事」（約19%）となります。

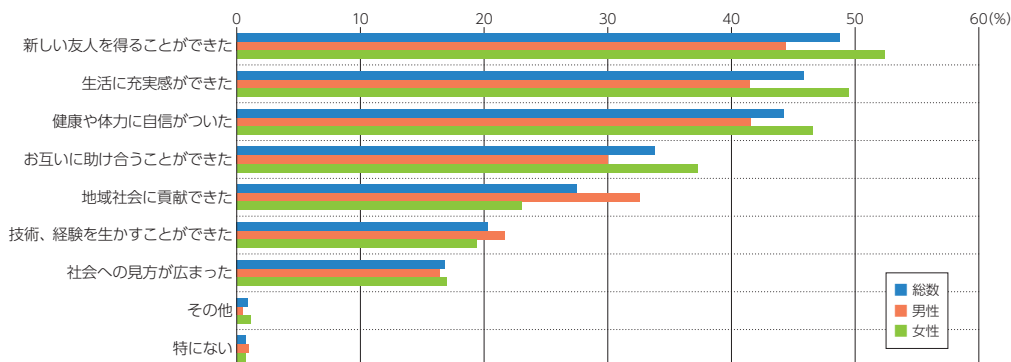
同白書では、活動全体を通じて参加してよかったこととして、「新しい友人を得ることができた」「生活に充実感ができた」「健康や体力に自信がついた」などを挙げています（グラフ）。

誰かのために力を発揮する、つまり「役割」をもつ人の方が、健康の3要素を維持できるようです。その「役割」としては、ボランティアや社会貢献、町内会や自治会の活動、就労、家族のために介護や家事を担う、さらには趣味のサークルで会計を担当する、散歩中にゴミを拾うといったことまで含まれます。

つまり、自分の得意事や関心を活かした「役割」を見出すことが、健康長寿に大切なのです。



【グラフ】高齢者のグループ活動参加による結果（複数回答）



内閣府「高齢者の地域社会への参加に関する意識調査」（平成25年）より



ご存じですか？

発酵乳・乳酸菌飲料の表示Ⅱ



今回は、ヨーグルトの表示を例に「食品表示基準」や「発酵乳・乳酸菌飲料の公正競争規約」に基づいた表示について説明します。

1 ヨーグルトを見ると

お店の棚に並べられたヨーグルトは、容器の形・大きさ、そこに描かれているデザインと商品名により、およその量や風味の違いがわかります。しかし、商品の内容を理解し選択をするためには、表示が必要ですよ。どんなヨーグルトでも義務表示事項として枠に囲まれた表示があります。よく見てみましょう。



2 枠内の表示のきまり

①「種類別」

「種類別」という事項名は、乳や乳製品の定義によって決められたカテゴリーを表すものです。製造方法や成分量に違いがあるので、それを明らかにするため「種類別」を表示することが義務付けられています。乳を乳酸菌で発酵したヨーグルトは、無脂肪固形分(※)が8.0%以上、乳酸菌が1000万/㎖以上あり、法令上では「発酵乳」と表示します。

トは、無脂肪固形分(※)が8.0%以上、乳酸菌が1000万/㎖以上あり、法令上では「発酵乳」と表示します。

②「無脂肪固形分及び乳脂肪分」

無脂肪固形分と乳脂肪分の重量割合の数値を表示しています。

③「原材料名」

原材料を重量割合の高いものの順に表示しています。また、ここではアレルギーの表示も兼ねています。ヨーグルトでは、「生乳」「脱脂粉乳」「乳製品」などの表示がこれに該当します。さらに食品添加物を使用した場合は、食品原材料の後に区別して表示します。

④「内容量」

重量(g)もしくは容量(㎖)を表示しています。

⑤「賞味期限」

おいしく召し上がっていただける期限の年月日を表示するのですが、枠内には「蓋に記載」「枠の上部に記載」などと表示場所が書かれており、示された場所に年月日が表示されています。この表示方法は、毎日変わる日付を分かりやすい位置で印字することができるよう規則で決めたものです。年月日は西暦・和暦どちらでもよく、西暦で

「1908.30」などと表示しているものが多く見られます。

⑥「保存方法」

おいしくまた安全に召し上がっていただくための保存方法を表示しています。「10℃以下で保存してください」など、具体的な方法を表示しています。

⑦「製造者」または「販売者」

枠内の最後には表示内容に責任を持つ事業者を表示しています。製造または販売する企業名と所在地を表示します。なお、「販売者」を表示した場合は、近接した場所に「製造者」も表示します。

3 新たに加わった義務表示

この他に「栄養成分表示」が義務化されました。100gもしくは100㎖または1個当たりの熱量とたんぱく質、脂質、炭水化物の量及び食塩相当量を表示しています。またここには、炭水化物の内訳としての糖質と食物繊維の表示やビタミン・ミネラル類の表示ができます。ヨーグルトではカルシウム量を表示していることがあります。

次号では、商品の特徴を表す表示について解説します。