

## 1日の糖分摂取量はスプーン6杯まで

WHO【世界保健機関】

が砂糖などの糖類の1日当たり摂取量を総エネルギーの5%未満に抑えるのが望ましいとの新たな指針を2015年に発表したことが話題になっています。WHOでは肥満や生活習慣病の予防するため、脂肪・炭水化物・糖類など1日の摂取量を占めるガイドラインを制定しています。

この場合の「糖類」は、コーヒーなどに入れるテーブルシュガーや、清涼飲料などに含まれるブドウ糖・フルクトースなどの単糖類やシヨ糖などの二糖類を含み、野菜や果物などに含まれる糖類は対象としていません。これまで単糖や、二糖に該当する遊離糖類の摂取目標を1日に摂取する総カロリーのうち10%未

## 気付かないうちに糖類の摂取量は増えている

満に迎えることを「強く勧告する」とした上で、さらに可能であれば5%未満に抑えることで「より健康に良い効果が得られる」としています。

普段私たちが食べている食べ物では、冷凍ピザ・パン・スープ・ケチャップにも砂糖などの糖分は使われています。食品に含まれる脂肪の量に対する消費者の意識が高まり、食品メーカーは脂肪含有量の低い製品を作るようになりました。その際、足りなくなった風味を補うために砂糖が使われることも少なくありません。日常生活では、加工食品などに「隠された」形で糖類を摂取している場合が多いです。1日に2000kcalを摂取する平均的な成人の場合「5%」の糖分は25g、ティース

プーンでおおよそ6杯分に相当します。例えば、大さじ1杯分のケチャップには糖類が約4g(小さじ1杯分)が含まれ、コーラなどのソフトドリンク350mlには最大で40g(小さじ10杯分)が含まれています。気を付けていなければすぐに5%をオーバーしてしまうでしょう。糖類の過剰な摂取が、全般的なエネルギー摂取量を増大させ、炭水化物以外の必要な栄養素の摂取を減少させる可能性があるとしています。また、WHOの調査によると、1日10%以上の砂糖を摂取することで、肥満や虫歯になる確率が飛躍的に上がると言われています。現実問題として、1日の糖分摂取を全カロリーの5%以内に抑えることは難しいとしても、虫歯の予防の為に

糖分の過剰摂取に注意しなければならぬでしょう。(デンタルリズム2月号より抜粋)

### 患者様・ご家族様への今月のお願い

医療保険証や介護保険証等の未確認事例が大変多くなっておりますので、保険証等の変更があれば速やかにご提示の方を宜しくお願い致します。

### スタッフ編集後記

最近先日までの暑さが嘘のように肌寒くなってきました。気付くともう11月です。そりゃ寒いはずです! 年々寒い時期が長くなっているような気がしますが、個人的には寒い時期は好き(笑) さて、僕の今月の楽しみは先月に嫁の実家の畑から安納芋を収穫しましたので、寒いこの時期に芋を蒸して食べることを楽しみにしています。安納芋は取ってすぐ食べれますが、天日干しにすればするほど発酵するのが甘さが増してくるそうなので、バラダで天日干しして今か今かと楽しみにしています。今月半ばから大量にある芋を徐々に食べていき、日々変わる甘さを楽しみながら統計を取り、来年の収穫時の安納芋の食べどきを見極めてやろうと思っております。

### 口腔ケア用品の商品紹介



リフレケアHから  
りんご風味が新発売 2,100円

今月は歯科衛生士お勧めの口腔ケア用ジェル、「リフレケアH」の新しいお味をご紹介します。有効成分ヒノキチオール、グリチルリチン酸ジカリウムは口腔バイオフィルムの形成を予防します。これは全身疾患の原因とも言われている歯周病菌の繁殖を抑制できるということ

で口臭や歯肉炎の予防のみならず、全身の疾患の予防にも効果が期待できます。発泡剤が入っていないため、時間をかけたブラッシング、音波ブラシでのケアにも適しています。そして、歯磨剤としてだけでなく保湿剤、マッサージ用、入れ歯安定剤としてもご使用いただけます。特にカンジダ菌の定着抑制に効果を発揮しますので抵抗力の低下した高齢者の方にはお勧めです。たくさんの効果と味が美味しいというのがこの商品を使われた方のご意見にとっても多いのですが、はちみつミント風味、ライム風味に加えりんご風味が新発売されました。「リフレケアH」でお口、全身の健康づくりをして今年は風邪をひかない等の目標を立ててみませんか?