

さわやかヘルスプラン45歳



歯科について



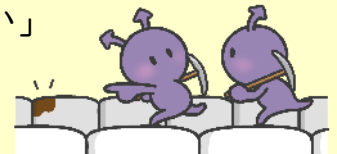
Q. 二次う蝕は治せるのですか？



A. はい、治せます。
一度治療した歯が再び虫歯になることを二次う蝕と呼んでいて、虫歯であることには変わりません。



45歳という年齢ですと、過去に一度は歯科治療を経験された方が多いかと思います。二次う蝕の特徴である、「気が付きにくい」「見えないところに隠れている」ということにご留意いただき、

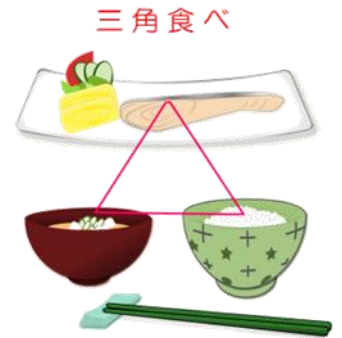


定期的な歯科検診受診をお勧めいたします。





Q. 食事の講義のなかで、野菜→副菜→主食の順番で食べるという教えがありました。昔、「三角食べ※」という教えを受けた覚えがありますが、一品ずつ完食していく「ばっかり食べ」が推奨されますか？仕事の都合上、夕食の時間がどうしても遅くなってしまいます。



(※ごはんとおかず、汁物を交互に順序良く食べると、お箸が三角形に動くことから「三角食べ」と呼ばれています。)

A. 幼児期は好きなおかずだけを先に食べた結果、ごはんやお味噌汁が入らないこともあるので、栄養の偏りが心配されますが、全量摂取できる大人の場合は、血糖値の上昇を緩やかにする目的で、順番に気をつけたうえでの「ばっかり食べ」はオススメできます。



野菜の項目でお話をしたのでベジ・ファースト（野菜を最初に食べるの意味）として食べる順番のご紹介しましたが、血糖コントロールにおいてはカーボ・ラスト（炭水化物を最後に食べる）であることの方がなにより有用であると言われています。



ただ、最後に白飯だけを食べるのは味気ないですし、一品料理では分けて食べることが難しいものもあります。他のものを食べ始めから5~10分くらい経ってからであれば、糖質をとっても血糖値が急激に上昇しないと言われていますので、まずは野菜の小鉢に手をついたら、メインの料理を食べ、もう一度小鉢に戻る。そうやっておかずをゆっくりとよく噛んで味わいながら半分以上を食べ終えたところで、ごはんを少しずつ食べ始めれば、「ばっかり食べ」をしなくても、ベジ・ファースト&カーボ・ラストと同様の血糖コントロールの効果を得ながら、食事の楽しさも味わえるのではないのでしょうか。

予め遅くなる事がわかっているなら、職場で先に少し食べておいて、帰ったら差し引いて食べる事をお勧めしています。残業中のパフォーマンスを保つことができ、血糖値が上がりやすい時間帯の炭水化物の摂取を抑えることができます。

仕事で夕食が遅くなる人は、休日だけでも早めに食べられるように意識してみてください。

