

# もりもり

第49号  
2007.1.1発行  
医療法人  
益島歯科医院

## パンはお菓子といっしょ

DH. 堀井 元江

主食にさえも油脂類や砂糖が増えたことが現代の食生活の最大の特徴です。その中でもっとも影響が大きいのが「パン」です。

パンは1年365日食べている可能性があります。私達がおいしいと感じるうどん、ラーメンなどは水分が約70%含まれています。しかし、パンには水分が30%しか含まれていません。そのため喉を通りにくく、かつて北海道の小学校で給食の時間にパン食い競争をして、パンが喉に詰まり窒息する事故が起きたこともあります。

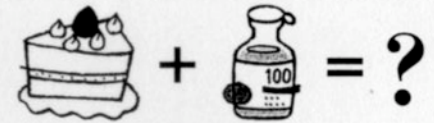
水分が少ないパンをおいしく食べるには、口の粘膜を油脂でコーティングする必要があります。パンにバターやマーガリンをぬるとおいしく感じるのはそのためです。

あんパンや菓子パンに砂糖が含まれているのは誰にでもわかります。しかし、日本でもっとも多く食べられている食パンにも、たっぷり砂糖が含まれていることは、どれだけの人が知っているでしょうか？市販されている食パンの原材料成分は、クッキーやケーキとほとんど変わらないといえるでしょう。

砂糖だらけの食パンはある意味お菓子といっしょです。子供は成長期であることに加え、私達大人と違って走り回っています。食べざかりの子供は空腹になって勉強に集中できないことがあるかもしれません。実際に朝食をパンからご飯に変えて成績が伸びた例を報告している学者もいます。明日から、主食をご飯にしてみたらいかがでしょうか！

## おやつ…

DH. 飯島和美



あなたならどうしますか。

「甘いものと甘いものを組み合わせない」は、いい歯の秘訣で

おやつは、1日3回の食事を補うものです。ダラダラ食べないで、回数と時間を決めましょう。

また、甘いお菓子の時にはジュースではなく、お茶などにして組み合わせを工夫しましょう。以外と知られていないのが、飲み物の糖分量です。

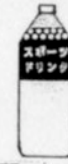
果物やスポーツ飲料、100%ジュース、野菜ジュースなどにも糖が入っていますので注意して下さい。

おやつ後に、うがいや水を飲んだりしても、むし虫予防になります。

\* 飲み物の中の糖分量 (1本当り)



トマトジュース  
160ml 6.1g  
野菜ジュース  
200ml 21g



スポーツ飲料  
500ml 34g



乳酸飲料  
280ml 35g  
65ml 11.5g



ふれあいの中で…  
DH. 小田世夏子  
先日、「人体の不思議展」に行ってきました。本物の人体標本を通して、体の中の仕組みを理解し、健康の大切さを見つめ直す良い機会でした。待合室にパンフレットが置いてありますので、興味のある方はぜひお出掛け下さい。  
い。〜2/4まで

編集後記  
少し思い出していただきながら、上手におやつを食べてみてはいかがでしょうか。  
DH. 石割 敦子

