



歯ッピィ～はせしか通信

発行/長谷川歯科医院

〒554-0002 大阪市此花区伝法2-4-19

TEL 06-6461-8211

FAX 06-6461-8311

ホームページ <http://www.hasegawa-dc.net/>



こんにちは。管理栄養士の益井と申します。
9月も半ばとなり、秋の気配が感じられるようになりました。朝夕過ごしやすくなりましたが、お変わりございませんか。

さて、今回は先月のハセシカ通信でも取り上げさせていただいた免疫力をあげる食品についてです。特に注目していただきたいのは食物繊維です。

食物繊維は水溶性食物繊維と不溶性食物繊維があるのをご存知でしょうか。

水溶性食物繊維は、わかめやこんぶなどの海藻類に含まれ、水に溶けやすく小腸での栄養素の吸収の速度を緩やかにし、食後の血糖値の上昇を抑える効果があります。また、コレステロールを吸着し体外に排出することで血中のコレステロール値も低下させます。さらに、ナトリウムを排出する効果もあるので、高血圧を予防する効果もあり、さまざまな生活習慣病の予防に繋がります。

不溶性食物繊維は、キャベツやレタス、豆類に含まれ、水に溶けにくく水分を吸収して便の容積を増やします。また、有害物質を吸着させて、便と一緒に体の外に排出するため、腸をきれいにしてくれます。

このように、食物繊維は体にとってとても良い栄養素なのです。食物繊維の他にもヨーグルトなどの乳製品や豆類、ネバネバ系食品など積極的に摂取してコロナに負けないような身体を作っていきましょう！

何かお食事での困り事がございましたら当医院の管理栄養士にご相談ください。

歯にまつわる 日本語アレコレ



このコーナーでは、「歯」にまつわる慣用語や熟語、
故事、ことわざなどの意味や由来などをご紹介します。

「歯に衣着せぬ」

「歯に衣着せぬ」は、「率直に物を言う」「思ったままをハッキリと口にする」という意味です。歯に衣なんて着せられないよね？と思うと思いますが、これは歯や口元を隠すことのとえになります。

歯や口元に衣を着せて隠しているようなモゴモゴとはっきり発言できないことの反意語として、衣を着せないことが率直な物言いをするという意味になりました。ただし、ズバズバと毒舌や失礼な発言をすることは違います。「歯に衣着せぬ」はあくまでも良い意味のほめ言葉であり、その言葉の内容に正当性があつたり、みんなが思っけても口に出せなかったことを意思を持って発言することになります。ちなみに、歯に衣着せぬの反対の意味を持つ慣用語には「奥歯に物が挟まる」などがあります。

