



口福のすすめ



発行/パークサイドデンタルクリニック 〒854-0062 諫早市小船越町 1084-2
☎0957-35-1222 ホームページ <http://m-pdent.com> Eメール info@

年が明けてあっという間に2月、ますます寒さが厳しい季節になりましたがいかがお過ごしでしょうか？2月といえば、梅の花が美しい季節。丸い花びらがかわいらしく、漂う香りもすがすがしいですね。もともと中国が原産の梅ですが、日本には奈良時代に伝わり、今では300種類以上の品種があるそうです。平安時代に桜が伝わるまでは、「花見といえば梅」というほど日本人に愛されていた花でした。ところで、梅は昔から花だけでなく「実」も活用されていて、中国では紀元前から調味料として使われていたそうです。また、梅の実を梅酢にして傷口の消毒や道具の防錆に使ったり、実を焼いて胃薬や解熱剤として使ったりと、食用よりも漢方薬として広く普及していました。その後、梅干しとして加工されるようになり、食中毒や伝染病予防の薬としても使われるようになったそうです。ところで、皆さんは梅干しを「見る」だけで唾液が出てきますよね？実はその働きを利用して、戦場の兵士たちは休息中に見たり食べたりして、息切れや脱水症状を防いでいたそうです。また、梅に含まれるクエン酸には「疲労回復効果」、唾液には「消化吸収を良くする作用」があるため、こういった効能に目を付けた武将たちは梅の植林を奨励していたそうです。全国各地にある梅の名所や産地は、その名残だとも言われています。ちなみに、抗菌・防腐作用のある梅干しは腐りにくいので、なんと約450年前の梅干しが今も残っているのだそうです。新陳代謝を促し血液をサラサラにする梅干しは、現代人にとって様々な生活習慣病予防におすすめの食品です。また、糖尿病・腎臓病・肝臓病の予防のほか、便秘の解消や乗り物酔いにも役立ちますので、普段から意識して食べてみてはいかがでしょうか？梅は、花が美しいだけでなく、食品としても素晴らしいパワーがありますので、日常的に食べて体調管理に活かしてみてください。

H&OH代表 上田 倫生

歯にまつわる いろいろ話

歯医者だけが
知っている…!?



ベストスマイル・オブ・ザ・イヤー 2015

「いい歯で、いい笑顔を日本中に」をテーマに、笑顔の大切さを分かち合いたいという願いのもと開催されている『ベストスマイル・オブ・ザ・イヤー2015』（主催：日本歯科医師会、協賛：ロッテ）。

22回目を迎える今回も、日本歯科医師会会員6万5000人の投票により「最も笑顔の輝いた著名人」として次の2名が選ばれました。

今回選ばれたのは、NHKの朝の連続テレビ小説「まれ」で主演を演じた女優土屋太鳳さんと、元プロテニスプレーヤーで現在はキャスターとして活躍する

まつおかしゅうぞう

松岡修造さんでした。授賞式で土屋さんは「今までむし歯になったことがない。歯医者さんは怖いというイメージは無く、きれいにしてもらえるとイメージです」と自慢の歯を見せて、歯のケアなどについて話されていたそうです。

また、松岡さんは「子供の頃からむし歯が多かった。むし歯が多いとスポーツの時に歯をくいしばれない。歯をしっかりと磨いていたら僕のランキングはもう少し上に行けたかもしれない」

と、歯の健康とスポーツの関係について語られたそうです。

さて、次回の実賞者はどなたになるのでしょうか？今から楽しみです！

