

は くち
歯と口の
けんこうしゅうかん
健康習慣

Nutrition
News
6月



◎「8020（ハチマルニイマル）運動」について◎

1989年（平成元年）より厚生省（当時）と日本歯科医師会が推奨している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。楽しく充実した食生活を送り続けるためには、全てのライフステージで健康な歯を保つことが大切です。

日本歯科医師会ホームページより一部抜粋

◎歯を丈夫にする栄養素について◎

丈夫な骨や歯をつくるためには、バランスのよい食事と運動が大切ですが、特にカルシウムはしっかりとりたい栄養素です。また、カルシウムは強い歯や骨をつくるだけではなく、筋肉の収縮や神経を安定させる作用もあります。

カルシウムは、牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、野菜類や海藻などに多く含まれます。なかでも、牛乳や乳製品は、他の食品に比べてカルシウムの吸収率が高いうえに、1回の摂取量も多いので、効率よくカルシウムがとれます。

体内でのカルシウムの利用効率を高めるには、ビタミンDが必要です。ビタミンDを多く含む食品は、魚（イワシ、サケ）、きのこ（キクラゲ、シイタケ）などがあります。またビタミンDは、日光を浴びることで体内で生成されるため、外に出る、もしくは窓から差し込む日光を浴びるなどが大切です。

当院の食事では毎日牛乳やヨーグルト、魚やきのこなども提供しておりますので、入院中の食事を参考に、丈夫な歯や骨、そして健康な体をつくるためバランスのよい食事を心がけましょう。

農林水産省ホームページより一部抜粋

