

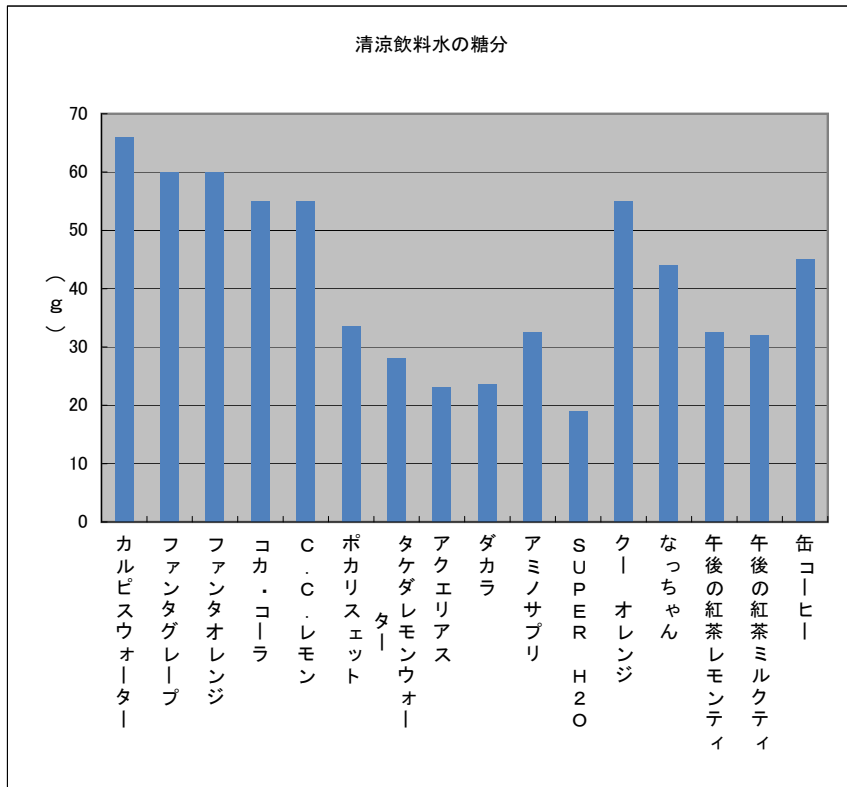


連日暑い日が続き体調を崩していませんか？

この季節はどうしても冷たい飲み物ばかりを口にしがち・・・みなさんはどんな飲み物をよく飲みますか？

甘い飲み物は虫歯や歯周病を引き起こす要因の1つでもあります。普段口にする飲み物にはどれくらいの砂糖が含まれているのか考えてみましょう。

清涼飲料水にはどれくらいの砂糖が入っているの？



砂糖はバイ菌の大好物です。砂糖を摂ると爆発的にバイ菌が増殖します。それが原因となって虫歯や歯周病をひき起こすことも・・・！！

夏場はあまり気にすることなくキンキンに冷えた飲み物や甘いジュースを口にしがちになりませんか？

実はその飲み物にはバイ菌の大好物である砂糖が多く含まれています。

また、冷たくすることで大量にお砂糖が入っていてもそれほど甘く感じません。夏はキンキンに冷えた飲み物を飲むことがほとんどだと思いますが、甘さを感じにくくなり、ついついたくさん飲んでしまう危険ポイントです。

ビタミン類の補給の点を考えると、100%ジュースが一般的ですが、果物や果汁には糖質も多いので、ビタミン補給という意味では野菜ジュースのほうがオススメです。

清涼飲料水は格別にして指導する必要があります。スポーツ飲料や乳酸菌飲料は炭酸飲料水と違って「健康のために」飲ませている母親もいるので摂りすぎには注意が必要です。

冷たくおいしい飲み物は息抜きや楽しみのひとつでもあります。一度にたくさん飲みすぎたり、連日にわたって飲み続けたりしないように気をつけることから始めましょう。

http://www10.ocn.ne.jp/~sayoko_o/calorie/cal_pet.html
市販の清涼飲料水の知ってるようで知らなかった話～より

おすすめは緑茶・番茶！！

お茶の渋みとなるカテキンには、殺菌作用やこう酸化作用などがあり、口の中の清掃を保つはたらきがあります。さらにエナメル質を強くするフッ素も含まれています。カテキンとフッ素を含む緑茶・番茶はいかがですか？



健口食だよりについて、ご意見・ご感想などございましたら
栄養士の富山までお気軽にお声がけ下さい♪
健口食だよりのコピーも承ります。