



0566-21-0211

こんにちは、院長の久田和明です。今回の 90 号では、
「バランスの良い食事」についてです。皆様でご覧ください。



医院のお花



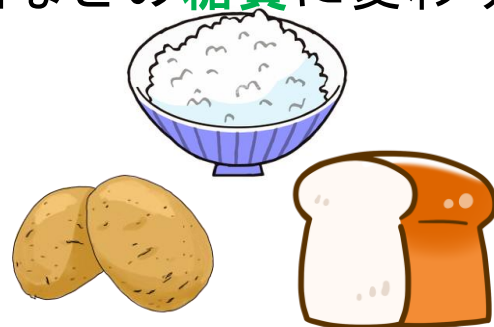
人間の体は様々な種類の細胞によって構成されています。それらの健康維持には多くの栄養が必要です。歯周病予防のためにも食事による健康管理は大切なことです。

三大栄養素について考えてみましょう。

① 炭水化物

エネルギー源(カロリー)です。体内で分解されるとブドウ糖などの**糖質**に変わります。

- ◎ご飯・パン・麺類
- ◎じゃがいも
- ◎さつまいも など

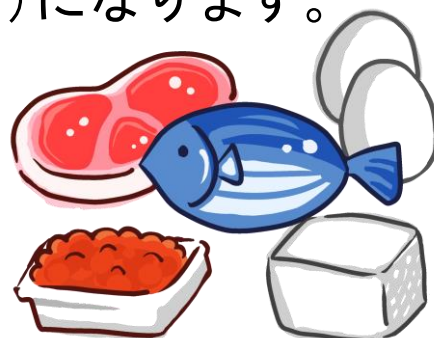


② たんぱく質

細胞をつくるために必要な栄養素です。

体内で分解されると**アミノ酸**(アスパラギン酸、グルタミン酸など)になります。

- ◎肉類・魚類
- ◎卵・豆腐
- 納豆 など



③ 脂 質

細胞やホルモンをつくるための材料
で重要なエネルギー源です。
体内で消化されると**脂肪酸**(飽和脂肪酸と
不飽和脂肪酸)に変化します。

- ◎肉の脂身・バター
- ◎食用油・マヨネーズ
- ◎ラード・ベーコンなど



三大栄養素のバランスを
意識しましょう！

近年は**5大栄養素**という考え方もあります。

④ ビタミン

体の調子を整える

- ◎野菜・果物など



⑤ ミネラル

骨や歯を形成する

- ◎海藻・牛乳



★ バランスの良い食事と規則正しい生活で

京極歯科

〒448-0844 刈谷市広小路3-33 (木・日・は休診です。祝は午後休診です。)

電話予約 ☎ 0566-21-0211

ネット予約 [刈谷市 京極歯科](#) を検索してください。(24時間対応)

HP...<http://www.kyougoku-dental.com> <http://www.ireba-aichi.com> <http://www.kyougoku.jp/>



ホームページです
ご覧ください

定期健診
お待ちしております

メンテナンスの方は
1~2年毎に、
歯周病継続管理の
方は
6ヶ月に一度、
レントゲン診査を
お勧めします

久田 和明

歯学博士

歯科理工学専攻

趣味はゴルフ