

加藤新聞



※シロップは
身体に良くありません

「糖質」にもいろいろ

「糖質」には、次の四つの形があります。

■単糖類

ブドウ糖や果糖がこれにあたります。血糖値とは、これらが血液にどれだけあるかを示しています。

■二糖類

単糖が2つ結合したもので、代表的なものが砂糖です。乳糖も二糖類になります。

■オリゴ糖類

単糖が3〜10個程度結合したものです。

コーラ1本あたりの糖分



角砂糖**14個**
(1個あたり**4g**)

単糖類がこんなに入っています！むし歯にもなりやすく、糖質の摂り過ぎになります。

糖質中毒チェック！

- ☐ 1. 朝目が覚めると体がすごくだるく、砂糖が欲しくなる。
- ☐ 2. 砂糖を摂った瞬間に脳が幸せを感じ、その後45分間くらいハイになる。また、子どもっぽくなる。
- ☐ 3. ところがまた体がだるくなり、集中力が低下しイライラする。
- ☐ 4. 砂糖が強烈に欲しくなる。

糖質中毒に なっていませんか？

糖質中毒は、以下の負のスパイラルを繰り返します。皆さん、チェックしてみてください！

■多糖類

単糖が10個以上結合したものです。ご飯、パンの糖質は多糖類になります。なるべく「多糖類」を摂るようにしましょう。

TOPICS

■果物は太りやすい

果物が好きな人

は中性脂肪が高いという報告もあります。夜に果物を食べた場合、そのまま寝てしまいエネルギーとして消費されにくいので、とくに脂肪に替えられやすくなります。果物は、一日のビタミンを必要とする朝に食べるとよいでしょう。朝なら血糖値が上がっても活動しているうちに下がります。



■人工甘味料は

糖尿病の引き金

糖質制限をするときに、「砂糖じゃないから大丈夫」と人工甘味料に頼る人がいます。しかし、人工甘味料を長く摂っていると、インスリンの働きが悪くなり、ブドウ糖を処理する能力が衰えてしまいます。



■お酒を飲んだら

低血糖で運ばれた

救急車で病院に運ばれる糖尿病患

あとがき

私がお話ししたかった内容がすべてこの中にあります。

『あまくない砂糖の話 (DVD)』

紀伊國屋書店



『日本人の9割が誤解している糖質制限』『砂糖』をやめれば10歳若返る！』

KKベストセラーズ



2017年7月 加藤新聞 Q & A

Q 7月といえば海開き！
おすすめの海水浴場は？

院長 萩の菊が浜

河口 土井が浜

和井元 行かないので分かりません

倉岡 角島

磯部 角島

松岡 ？

中本 コバルトブルービーチ

Q 夏も本番ですが…

猛暑を乗り切るために
していることはありますか？

院長 飲む食べる楽しむ

河口 なるべく食べる

和井元 いつも夏バテ

今年は水分補給をしつかり
します

水分補給と睡眠&冷房

サウナに行く

ぬるま湯にゆっくりつかる

夜のランニング

◎ 今月のコラム ◎

倉岡 朋子

加藤新聞をご覧いただきありがとうございます。今月も元気に下関のおすすめスポットをご紹介します!!と思っていたのですが、夏バテ気味なのか少々元気が足りません。そこで私的に申し訳ございませんが、私が元気になるような内容をつらつらと書かせていただきます。倉岡家の家族構成は祖母、父、母、妹、そして私の5人家族です。あとは我が家のアイドル犬が2匹とデグー、マウスという小動物が1匹です。このペットたちが日々の生活で身も心もポロポロな私の癒しなのです!!犬種はミニチュアダックスとシーズー×チワワのミックス犬でどちらも女の子です。只今母親とともにダイエツト奮闘中です! (どちらもうまくいっていませんが(笑))

チワワの方には元気いっぱい花丸印のちよっとおバカな子です。おもちゃが大好きな子で家のあちこちに忘れていきます。拾って歩くのが大変です。あと、シーズーの毛並みを継いでいるのでモフモフです!

デグー、マウスは飼い主に似ておちよこちよい。とにかく撫でてもらうのが大好きな男の子です。ちゃんと名前を呼ぶと寄ってきますし、人を区別しているようです。(父親が声をかけても無視ですが、私が呼ぶと寄ってきます)

3匹それぞれに当たり前だけど個性があつて、長所も短所もあつて：病気やらすると大変だけど、それでもやっぱりうちに来てくれてよかったなあ★って思っちゃいます。うちに帰ったらまたモフモフしてたくさん遊んであげなきゃ!!まだまだ伝えたい魅力はたくさんあるけれど加藤新聞1回分じゃ足りないのだからこらでやめておきます(笑)

ちよっと元気だったので、次回はまたおすすめスポットご紹介しちやいます!!!



休診日のお知らせ ※日曜・祝日定休

お盆休み 8月11日(山の日)~8月15日(火)
※他、カレンダー通り

午後休診のお知らせ

11時30分まで

2017年
7/27(木)・8/24(木)

土曜日午後診療のお知らせ

~矯正治療~

2017年 7月1日(土)
8月5日(土)

予告なく変更する場合がございます。ご了承ください。
詳しくは院内掲示板、またはHPをご覧ください。

★あとなぎ★

今回も加藤新聞を最後までご覧頂きありがとうございます。次回も皆様の歯に役立つ情報をお届けします!

Q & A 総数1000件以上歯の悩みをすぐに解決!!
HPを是非ご覧下さい!



加藤歯科医院

検索

<http://www.kato.or.jp/question/>

歯科に関するQ & Aはこちらから