民医連

代々木歯科

藤竿伊知郎 (外苑企画商事) 時、頭に浮かぶのはビタ しくなる時期です。その



きました。規制緩和によ

2018年8月1日

ο<sub>0</sub> 出し、製剤化したこと ンB1と同じ物質を取り 学者が米ぬかからビタミ がすり込まれています。 20世紀初め、日本人の

を吹き飛ばす薬や栄養ド

ミンを摂ることです。ビ タミンは、元気や活力の 剤が発売されるととも は60年前に総合ビタミン に、広まりました。製薬

出る食べ物・飲み物が欲

ントが、購入できるよう

経炎・心臓機能障害を改

で、脚気(かっけ)・神

善することができまし

のビタミンB1の補給:

評価が進み、「次の場合 た。現在では、効能の再 長時間労働が続きまし で疲れをごまかしながら ミンの入ったドリンク剤

肉体疲労時、妊娠・授乳

病中病後の体力低下

た。白米中心の偏食によ

日本人のビタミン好き

る栄養障害を改善したの

ミンの効果は注目を集め は、栄養学ですが、ビタ

復するとは書けなくなっ 時」と、適応に疲労を回

ビタミンは微量で身体

暑さにへばり、元気が

(41)

ビタミンで疲労回復できるのか

を飲む」というイメージ 養強壮」と宣伝したこと 者は「疲れたらビタミン メーカーが競って、「滋 現在60歳より上の

高度成長期には、 ビタ

ら摂取しなければいけな の知識が進み、現代の日 い栄養成分です。栄養学 の機能を調整し、食品か は、お金のムダではな ることはありません。ビ 本で摂取不足が問題にな

> 【調味料】塩 適量 【調理のポイント】 枝豆に塩を揉み込

フライパンで焦げ 目がつくまで素焼きに 蓋をしめて弱火で

5分ほど素材の水分で

おいしいですが不安で

あれば大さじ1杯足し

ましょう。

宗議院議長 様 参議院議長 様

蒸し焼きにして完成。 水分を足さない方が

【材料】 枝豆 一袋 咀嚼能力検査装置 グルコセンサーG S-Ⅱ



出典:株式会社ジ けでなく、大きな になります。口腔 機能低下症の方だ 入れ歯を使用して

ようになりまし いる方も検査を受 けることができる 検査方法として

咀嚼能力が低 検査の結 数値的に

般社団法人

日本老年歯科医学会

学術委員会

高齢期における

麦芽糖にかわり、甘みが

んが酵素の働きにより、

増します(薩摩芋が電子

するより蒸し

レンジで加熱

学会見解論文 2016年度版より



症の検査項目について紹 **≡その52**≡

ます。 いてご紹介したいと思い である咀嚼能力検査につ 咀嚼能力つまり、どれ

でもらい、それを吐き出

ているのか、グミの中に して、どれだけ粉砕でき は、グミを一定時間噛ん

介させていただきまし

今回はその中の一つ

を知るための検査 だけ噛めているか 成分が、どの 程度溶け出し 含まれている ているかを測

定して、 能力を評価し 噛む

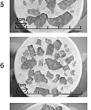










図 3 - 咀嚼能率スコア法 (2012 大阪大学産学連携本部咀嚼評価開発センタ

上田英範 定につながります。また か?などの治療方針の決 の治療の必要があるの 必要なのか?噛み合わせ 口体操でフレイル予防が とが分かりますので、健

かむ力の検査でフレイル予防

歯科医師

歯を新しくした際の咀嚼 み合わせの治療後、入れ 果が出ているのかや、 こで、フレイル予防の成 検査を定期的に受けると 噛 化などで咀嚼能力が落ち ができているとしても筋 ようになりました。 かりつけ歯科医院にて相 すので、気になる方はか てきている場合もありま 肉の衰えや、入れ歯の劣 現在、不自由なく食事

談してみてください。 くとらえることができる

# がぐっとおいしくなりま 栄養科 主任 暑い季節になると枝豆 管理栄養士 北川祥子

### 旬の枝豆

収穫した未熟豆です。豆 さない調理法をご紹介し も含む豆と野菜の栄養を であるビタミンB群やC く含みつつ、野菜の特徴 の特徴である蛋白質を多

今回は枝豆の栄養を逃

枝豆は大豆を完熟前に

すことができます。 るときと比べ2倍近く残 でも、蒸すことで、茹で と流失してしまいます。 に強いのですが、茹でる くりになるため、でんぷ また、火の通りがゆっ 茹で枝豆ではなく、 枝豆のビタミンCは熱 蒸

た方がおいし 理です)。 いのと同じ原

ありません し上がってみ が、旬の枝豆 程のものでは 料理という

普天間基地の無条件撤去を求める請願 **全日本民主医療機能連合会** T113-6465 東京都文別区第82-6-4 平和と列館センター7 FEL、(03) 5842-6451 FAX、(03) 5842-6460 E-mail: min-irengemin-irengs,jp 署名にご協力ください

## 沖縄・名護市・辺野古新基地建設工事中止と 普天間基地撤去を求める署名のお願い

政府は、沖縄県民の辺野古新基地ノーの民意を無視し、浅瀬での工事を強行 し「工事進展」を演出していますが、最近、防衛省が開示した報告書で、大浦 湾側の護岸設置予定地の海底が、深さ40mに渡ってマヨネーズ状の粘土質の軟 弱地盤だと判りました。地盤改良などが必要で、工法変更と莫大な費用、長い 年月を要し、環境破壊も計り知れません。しかも、予定地内に生息する絶滅危 **惧種のオキナワハマサンゴの移植を県知事が許可しない中で工事を強行してい** ます。さらに予定地には活断層の存在も専門家が明言しているほか、滑走路予 定地周辺には日本の航空法や米軍の基準に反する場所や高さに沖縄国立高等専 門学校、久辺小・中学校、沖縄電力送電鉄塔などが多数存在しています。-方、米軍普天間基地所属の軍用機による、墜落、炎上、部品や窓枠落下など繰 り返されており、普天間基地の運用停止と撤去は一刻も放置できません。私た ちは、沖縄県民と連帯し、以下の実現を政府に強く求め、署名の協力を呼びか けています。

- 1、辺野古新基地建設工事は中止すること。
- 2、政府が約束した普天間基地の運用停止と撤去の対米交渉を行うこと。