

寒い季節になりコートや羽織を着るようになってきました。着込むことが多いとついつい体形を油断してしまいがちになります。そこで今何かと世間を騒がせているメタボリックシンドロームについて少し特集してみました。

## 《メタボリックシンドローム（以下メタボ）と歯周病！》

メタボとは、「内臓肥満、高脂血症、高血圧、血糖値の上昇などを特徴とした危険性を有する複合型リスク症候群」をいいます。具体的には内臓脂肪蓄積に加えて①血清脂質異常、②血圧高値、③高血糖のうち2項目以上ある場合をメタボの判断基準としています。主な原因として生活習慣病の根本原因である肥満、運動不足、遺伝因子がとりあげられ、注目をあびています。

歯科では肥満と噛むことの関わりが話題となっています。健康な歯周組織でよく噛むことが肥満防止につながり、また歯周病と肥満も関わりがあるのではないかとされています。

メタボの原因である高脂血症では歯周病による炎症で生じるホルモン物質の炎症性タンパク質が悪玉菌や中性脂肪値を上昇させる可能性があります。さらに血管病である動脈硬化症も歯周病菌や炎症タンパク質より派生するアテローム性動脈硬化（動脈の内側がドロドロ状）を生じる根拠が多くみられ、これらは歯周病に由来するメタボの要因といわれています。メタボの予防は歯周病予防を含めた生活習慣の見直しから始める必要があります。

## Healthy Cooking

### 鮭の酒かす煮（2人前）

#### \*材料\*

酒かす 100g、甘鮭の切り身 2枚（100g）、大根 150g、にんじん 100g、長ねぎ 10cm、せり 50g、しいたけ 2枚、七味少々

#### \*調味料\*

だし汁 400cc、白味噌 30g、しょうゆ 小さじ 1強、砂糖、みりん 各小さじ 1、塩 小さじ 1/2

#### \*酒かすの下処理\*

酒かす 100g、酒、水 各 90cc を合わせて、あたり鉢であたる

#### \*作り方\*

- ① 鮭に塩少々をふり、さっと熱湯にくぐらせ、ざるにとる。
- ② 調味料と下処理した酒かすを合わせ、①を煮る
- ③ 大根、にんじん、しいたけを好みの大きさに切り、ゆでる。ねぎは焼き目をつける。せりは小口切りにする。
- ④ ②に③を加え、ひと煮立ちさせて出来上がり



酒かす・・・日本酒を絞ったあとのカスだと誤解されることの多い酒かすですが、実はタンパク質、ビタミン、ミネラルが豊富に溶け込んだ栄養価の高い食品です。美肌効果にも優れておりお肌が気になる方には特におすすめです。

## スタッフ紹介

**小川** **受付** 2月中旬結婚退職いたします。私の代わりに待合室にある水槽のお魚達を可愛がって頂けると嬉しいです。

**橋川** **受付・衛生士** 一番古いスタッフです。途中子育てで姿を消しましたが再び戻ってまいりました。又、ピュアな気持ちで頑張っています。歯科衛生士なので解からないことがございましたら何でもお聞きください。

**矢萩** **衛生士** クリニカルコーディネーターを目指して日々勉強中です。患者様と先生との間の良い架け橋になれるようお気軽に声をかけて下さい。

**喜多** **衛生士** 2児の母をしています。子供をダニエル代わりにメタボ予防に励もうと思います。何か解からないことがあればいつでも聞いてください。

**蔵谷** **衛生士** 勤務してはや6年になりました。まだまだ未熟者ですが宜しくお願いします。

**杉木** **衛生士** 今年から新しく仲間入りさせていただきました。患者様が少しでも気分良く帰っていただけるよう努力したいと思いますのでよろしくお願いします。

**福島** **技工士** 普段あまり表には出ませんが、患者様の健康を願い技工物を作っています。