丸尾歯科からのありがとう通信

スマイルニュース 9

SEPTEMBER 2015
vol.66

(裏)
あなたも歯周病かも?!

食欲の秋

9月といえば秋の始まりですね。秋といえば「食欲の秋」です！　新米も出始め、たくさんのおいしい食べ物の誘惑にあるこの季節…食べすぎによる急激な体重増加も気になります。食べたい欲求をコントロールして「食欲の秋」を上手に乗り切りましょう！

血糖値が緩やかに上昇・下降するような食事方法を取り入れて!

《キーワードは【血糖値】と【満腹中枢】》　血糖値が上昇すると満腹中枢が刺激され「満腹感」を感じますが、血糖値が下がると「お腹が減った」と感じます。

★血糖値を緩やかにアップさせよう

食前に軽い運動をする

運動すると肝脂肪が血液中に出てきます。空腹感が和らぎ食欲が抑制されます。

野菜を先に食べる

炭水化物よりも前に野菜を先に食べると、消化に時間がかかるので満腹感を持続できます。

１口に30回噛む

よく噛むと満腹感が持続します。また満腹中枢を刺激し、内臓脂肪の燃焼に良い影響を与えるそうです。

POINT

すきっ腹に甘い物は ダメ!!

すきっ腹に甘い物を食べると血糖値が急上昇します。一時的に満腹感は得られますが、しばらくすると血糖値は急降下し、極度の空腹を感じるそうです。食欲を我慢するストレスのほかに糖化による体の老化・糖尿病などの病気のリスクまで上昇させます。

ほかに「きれいな姿勢を意識する」「しばらく箸を置いて会話を楽しむ」「好きなものは最後にじっくり食べる」など、食事中のちょっとした心がけで食べすぎを防げます。ぜひ試してみてくださいね。

●丸尾歯科からのお知らせ

《９月の予定》

■12日(土)…　歯周病学会　in静岡　／　玉井

★毎週水曜日はスタッフミーティング

「敬老の日」イベントのお知らせ

9／1より、日頃の感謝の想いを込めて65歳以上の方へ丸尾歯科オリジナルボールペンを進呈!
※先着200名様限り

★バックナンバーは丸尾歯科HPよりご覧頂けます。ホームページ　丸尾歯科　新着情報　検索

丸尾歯科
Maruo Dental Clinic

〒790-0951　松山市天山３丁目９-31

●ＴＥＬ　089-931-5551
●ＦＡＸ　089-931-5552
●e-mail　info@maruo-dentalclinic.jp

■ 診療科目

・一般歯科　・小児歯科　・予防歯科　・矯正歯科
・歯根破折の治療　・口臭治療　・いびき治療
・インプラント　・ホワイトニング

■ 9月の診療カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

☆9/19まで
サマータイム
8：00～13：00
14：00～17：30

サマータイム
診療日
休診日

■ 診療時間：午前　8：30～13：00
午後 14：00～18：00
☆9/24～は、右の診療時間となります。※水曜は14：30～

■ 休診日　：木曜、日･祝日
※祝日のある週の木曜は診療