

# うさぎ

8月号

新聞



毎日猛暑が続きますが 皆様体調の方は  
大丈夫でしょうか...?

うさぎ新聞も 製作を初めて1周年を迎える事が  
できました。

皆様にいつも 役に立つことができるとスタッフ一同  
毎月 誠心誠意 お届けしています。  
今回は、栄養についてです。



## 良いお食事のポイントアドバイス (★ 孫は優しい)

- |   |   |             |   |
|---|---|-------------|---|
| マ | → | 豆           | ● |
| ゴ | → | ゴマ          | ※ |
| ワ | → | ワカメ (乾燥)    | 🌿 |
| ヤ | → | 野菜          | 🍅 |
| サ | → | 魚           | 🐟 |
| シ | → | しいたけ (キノコ類) | 🍄 |
| イ | → | いも          | 🍠 |

## こんな方いませんか...?

- ① マーガリンを食べている人
- ② 牛乳を飲んでいる人
- ③ サラダ油を使っている人
- ④ 甘いものが好きの人
- ⑤ 外食が多い人
- ⑥ ファーストフードを食べている人

## よい油をとりましょう

〈例〉エキストラバージンオリーブ油  
・亜麻仁油

## トランス脂肪酸に注意して下さい

〈例〉マーガリン  
・アイスクリーム  
・ショートニング など

この質問で、5問中4つ以上  
あてはまる方は 要注意 !!  
是非 興味のある方は 御相談を  
してみてください。

## 悪いお食事のポイントアドバイス (★ 嫁がきつい)

- |   |   |                             |   |
|---|---|-----------------------------|---|
| ヨ | → | ヨーグルト・チーズ                   | 🧀 |
| メ | → | 目玉焼き                        | 🍳 |
| ガ | → | 石砂糖がたっぷり                    | 🍬 |
| キ | → | 金目鯛<br>(木炭がたっぷり)            | 🐟 |
| ツ | → | 塩を加えてある加工品<br>マカロニ水餃子等      | 🍝 |
| イ | → | サラシ油などの油を<br>使用している<br>揚げ物の | 🍷 |

— 金子歯科医院 —



7月号  
新聞



金子歯科医院の〈トータルヘルスサポート〉

梅雨の時期に入り じめじめした毎日ですが  
 暑さに負けないように 栄養をたくさん摂取して  
 イヤな時期を乗り越えましょう！  
 栄養と言えど 食事です。食事と言えど 噛む事です。  
 今月は歯並びと噛み合わせについてです。

★歯並びや噛み合わせが悪いと…

① 口をあけて笑うことに自信が持てない

② 出歯、歯肉炎、歯周病になりやすい

③ 言葉がハッキリしゃべれない

左記のようなことをなくするためには歯科医院で歯並びを治したり噛み合わせを治して、明るく笑顔になり、美味しく食事が出来るよう、健康な体になりましょう！  
 何でも相談して下さい。  
 スタッフに声を掛けて下さい

④ 消化が悪くなりやすい(よく噛めないのせ)

⑤ 肩こり、頭痛になりやすい

⑥ 顎関節が痛くなりやすい

