

しみでん伝



～こどもの全身と未来のために～



ファーストフード店に限らず、コンビニエンスストアに行けばスナック菓子や清涼飲料水、インスタント食品が山のように並び、外を歩けば清涼飲料水の自動販売機がそこらじゅうにある…そんな環境の中で、今、子供たちを健康に育てることがとても難しい時代です。

1つ、2つ、3つ…9つ、と年齢に『つ』がつくまでの食生活が一生を決めてしまう可能性がある—と言われるほど、子供の食生活はとても大切なのです。しかし、逆に考えれば、子供のうちにきちんとした食生活を送れば、大人になってからも限度を超えて不健康な食生活にはなりません。



まず、主食を考える。



日本人の食生活が欧米化し、輸入小麦粉でできたものが増えています。なかでも、ご飯に変わり手軽に摂れる主食として、パンが多くなってきています。市販されている食パンを握ってみると、ピンポン玉くらいに小さくできます。イーストが使われているため膨れています、含まれている小麦粉はわずか。子供は大人と違い走り回るため、パンではすぐに空腹になってしまい、足りない熱量（カロリー）を摂取するためにおやつを欲しがることになります。1日に2回以上はご飯を食べることが現代の子供に必要なこと☆

ご飯の水分量は約70%、パンは約30%しかなく、それを補うためにバターやマーガリンといった油分が多く使用されています。そして、菓子パンではなくとも、日本の食パンにはしっかりとさせるために砂糖が含まれているものが多いのです。

子供のおやつは『4回目の食事』



子供の小さな胃袋では、成長や運動量に見合うだけの食事を3回でとることができません。そのため、朝・昼・晩の3食以外に食事が必要になります。4回目の食事は簡単なもので十分。おにぎりやのり巻きなどがベストです☆あるいは、うどん、そば、さつまいも、トウモロコシ、せんべいなどもいいですね。子供のおやつとお母さんのおやつは違うのです★

大人にはストレスを甘いものを食べることで解消する、といった心の栄養も必要ですから、お母さんをご自分で判断してください。しかし、子供は身体をつくる大切な時期なので、注意してあげましょう（´・ω・`）☆



もっとも大切なこと、飲み物の選択。

成長期である子供は代謝が激しく、水分の入れ替えが大きいため、水分を欲します。大人の水分の入れ替え量が1日に1/4に対し、子供は1日に1/2も出入りします。ジュースなどの飲み物で熱量を摂ってしまったために、きちんと食事ができなくなってしまう子がたくさんいます（x_x）飲み物は水分を補給するものであって、熱量を摂るものではないのです☆子供の飲み物は、水・麦茶・ほうじ茶などがいいでしょう。



甘いもの=砂糖の入っているもの？

子供は“甘いもの”が好きなのであって、『砂糖』の入っているお菓子やジュースでなくとも十分満足するのです☆ 焼き芋、干し芋、甘栗、トウモロコシなど…野菜の甘みも教えてあげるといいですね（^ー^）b



『ご飯は面倒』と思っていた方、朝はそんなに頑張らなくても前の晩に炊いたご飯に納豆や味付きのりなどの簡単なおかずでいいのです（・▽・）b おやつも上の物を参考にしてみてください♪大切なのはどんなものをどれだけ食べるかです☆ ぜひ明日から心がけてみてください！

しみデンスタッフ日記リレー



今月は、西口の受付☆ 橋本あかねさんです♪

こんにちは♪ 近頃寒くなりいよいよ冬到来ですね☆

先日やっと我が家にコタツを出しました。

コタツでごろごろしながらテレビを見てそのまま寝るのって幸せですよ♥

さてさて最近患者さまで風邪をひいてお休みされている方をよく耳にしますが、みなさん体調崩したりはしてませんか？

体調管理にはくれぐれも気をつけましょう！

今回は風邪に効くという『生姜コーラ』というホットドリンクをみなさまにお伝えしたいと思います。

コーラに生姜！？ と思いますが、コーラには温めると風邪に効く成分ができるそうです。そこに生姜を入れてパワーアップしたドリンクです！

作り方はいたって簡単*

コーラとスライスした生姜を鍋に入れて沸騰させるだけ。

甘いのでお子様にもおすすめですよ。

生姜の作用で体がほかほかして気持ちいい〜♪

ぜひお試しください★

※コーラにはお砂糖がたくさん入っていますので、

飲んだ後は歯みがきをお忘れなく (^ー^) b

また、紅茶に生姜を入れて飲むのもおすすめですっ (・ω・)

そこに黒砂糖かはちみつを一杯入れるととっても飲みやすいですよ♪

今年の冬は寒くなるようですので、

風邪をひかないようにして

楽しいクリスマス&年末をお過ごしください!!



12月の診療予定



	月	火	水	木	金	土
西口	清水 最上	清水 中西	佐藤 榎本	最上	最上	佐藤
東口	佐藤	佐藤	清水 戸原	佐藤	清水	清水 榎本



12月のインフォメーション

西口 矯正診療日

11日(土)、19日(日) 一般矯正(Dr.清水佳子)診療致します。

東口 院長休診日

4日(土) 院長セミナーのため休診致します。

(Dr.榎本は通常通り診療致します。)

両医院

18日(土) クリスマスイベントで11時から休診致します。

12月29日~1月4日まで年末年始のお休みとさせていただきます。

今年も1年しみデン伝をご愛読いただき、ありがとうございました♥

来年度もぜひご期待くださいっ(≧▽≦)♪