

歯っぴいしター

2013.1

発行：さいとう歯科

〒272-0137

千葉県市川市福栄 3-18-22

Tel : (047)399-8217

Fax : (047)399-8217

HP : <http://www.saito-dent.com>

お正月飾り

正月のお飾りは、歳神様をお迎えし、新たな年の清栄を祝う寿ぎのしつらえです。また、縁起を担ぐ様々な呪(しゅ)に満ちており、幸福を祈念する大切な道具です。

正月飾りには、門松・松飾り・注連縄・餅花・床の間飾り。掛け軸・鏡餅・神棚飾り・羽子板・破魔弓・破魔矢・俵飾り・宝船・蓬菜飾りなど、有職や地域信仰由来の様々なものがあります。

門松は、現在竹が中心ですが、本来は名前の通り松飾りが原形です。平安貴族の好んだ「小松引き」で持ち帰る「子の日の松」が長寿祈願に用いられたことに起源があり、関西では「根引きの松」として、根の付いたままの松を白い和紙で包み金赤の水引を掛けた小松が玄関に飾られています。門松としての由来は、歳神様が降りてこられる依り代(目標物)で、室町時代から始まったと言われています。

こうしたお飾りの準備は、「正月事始め」と言って、前年の12月13日から始めます。旧暦の12月13日は、二十七宿の「鬼」の配当日で、婚礼以外は吉日とされていたことから、この日が選ばれました。太陽暦では、「鬼」と同期しなくなりましたが、日付はそのまま継承されています。地域によっては、松飾りの松を取りに行く「松迎え」やおせち料理の食材をこの日から買いだし始める習慣が残っています。

正月飾りの準備は、12月13日から28日までに行うのが良いとされています。29日は「二重苦」、更には9の末日から「苦待(松飾りの場合は苦松)」に通じるとのことで忌むとされますが、29を「福」と読み縁起が良いとする地域もあります。大晦日は、「一夜飾り」と言い、神様を疎かにする、又は葬式の前夜を連想させるとして避けられています。

そして、正月飾りの取り外しは、①「松(待つ)の内」の7日までで、6日夕方や7日の七草粥を食べた後、②11日の鏡開きの後、③小正月の15日に外し左義長(どんじやき)で御炊き上げする、などがあります。

どうぞ、幸せ萌え立つ初春をお迎え下さるよう衷心より御祈念申し上げます。

栃木県立なす風土記の丘資料館 館長 篠原祐一

炭水化物が及ぼす健康への影響

口のなかのこと、食べること、健康のこと

今更のようですが、むし歯と砂糖は切っても切れない関係です。しかし、デンプンによるむし歯は知られていませんね。砂糖もデンプンも炭水化物の一種で、この世に砂糖が普及する以前のむし歯は歯の根に出来るむし歯で、デンプンによってできる高齢者の病気だったと考えられています。そして、ご高齢の方にとって歯の根のむし歯は治療が困難で、厄介な病気なのは今でも変わりません。

現在、私たちの主食はデンプンです。美味しいご飯は幸せですね。でも、ダイエットは大きな関心事ですよね。ダイエットを考えて炭水化物を制限してみましょう。すると腸内では腐敗菌であるバクテロイデス族が増えてきます。腐敗菌が増える、如何にもからだに悪そうです。単純な主食制限ダイエットは疑問かもしれませんし、このバクテロイデス族は、歯周病菌と同じグループで、揮発性の硫化物を発生します。この揮発性の硫化物は人体にとって好ましくなく、また、口臭の原因にもなっています。さらに、炭水化物であるデンプンはむし歯に関係がありますよね。ではどのように炭水化物と付き合っていったら良いのでしょうか？

グリセミック・インデックス (GI)

グリセミック・インデックスとは、食品による血糖値の上がり方を食品ごとに数値化したものでその値をGI値といいます。GI値が高い食品は急速に血糖値が上がります。その後のインスリンの作用ですぐに血糖値は下がります。これに比べて低GI値の食品は血糖値の上下はなだらかです。

GI値の高い食品は

食後の血糖値の低下が著しく、1時間もたつと低血糖状態になると考えられます。このため、すぐに空腹を覚えて間食につながる可能性が高まります。そして肥満の危険性にもつながります。さらに、むし歯になりやすい炭水化物もGI値が高いです。

低GI値食

血糖値を上げにくく、むし歯菌の栄養にもなりにくいので、むし歯予防、メタボ予防、さらに糖尿病予防も期待できます。そして、空腹にもなりにくい。間食が減るのはむし歯予防にも効果的です。でも、甘すぎる果物は要注意！

GI値のいろいろ



精製穀物、砂糖、ポテトなどは高く、たとえば、玄米よりも白米のほうが高いです。果物や野菜はGI値が低いほうに含まれます。また、食物繊維を多く含むとGI値は低くなります。調理法でもGI値は変わります。パスタは中心に少し芯の残るアルデンテのほうがGI値は低くなるそうです。面白いですね。

参考引用：「低GI教室」 サラヤ株式会社ホームページ
月刊デンタルハイジーン 2012vol. 32no. 12
歯科衛生士に求められる食生活指導とは？
～炭水化物の健康への影響を考えよう～ 花田信弘