



秋の味覚で、ごほうび時間



食欲の秋。つい甘いものに手が伸びてしまう季節ですね。でも、歯にやさしいおやつを選べば、安心して楽しめます。今回は、歯科的視点からおすすめの“秋のおやつ”をご紹介します。

今月のテーマ:☆おやつの食べ方をマスターしよう☆

①時間を決めて食べる

三度の食事はしっかりと！食間または食後に。



②食べた後は、アフターケアを忘れずに！

歯間に残った食べかすは、むし歯菌の大好きなエサになってしまいます。

③よく噛んで満足感を得よう

よく噛んで味わうことで、満腹中枢が刺激され、少しの量でも満足感を得られます。

④甘い物は「量より質」

精製された白い砂糖より、自然な甘みを。

例) はちみつ、三温糖、焼き芋、果物

☆歯にやさしいおやつベスト3☆



焼き芋



りんごチップス



ナッツ類

管理栄養士
から一言

☆ミニレシピコーナー☆

さつまいもと豆乳のプリン風

[材料]

さつまいも100g

豆乳150g

はちみつ小さじ1

[作り方]

混ぜて冷やすだけ！

「食べる楽しみ」と「歯の健康」、どちらも大切に。自然な甘みを選ぶことで、心も体も健康に保っていきましょう。

あなたの体はあなたの食べたもので出来ている

健康から人と社会を元気にする 山田歯科クリニック