



## 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。

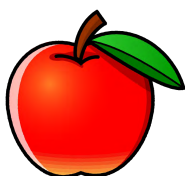
例) はちみつ、三温糖、焼き芋、果物



### ☆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

### ☆ミニレシピコーナー☆

#### さつまいもと豆乳のフリン風

##### 【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！

管理栄養士  
から一言

「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