

「サンスターが考える」
「糖尿病とうまつきあひ」ながら
食べる楽しさを増やすコツ

歯があるから
食事が
おいしい!



“おいしさを感じる口”にする。

SUNSTAR

食事を楽しむために重要なのは 天然歯にある「食感センサー」

おいしさを感じるのは「舌」で味覚を感じるからと思いがちですが、実は食感、温度、外観、咀嚼音などの物理的因子が理由の半分以上を占めています。*天然歯のみに存在する歯根膜が「食感センサー」として働くことで、噛むことによって得られる刺激や音が「おいしい」という感覚につながっています。

*日本咀嚼学会雑誌 13(2): 49-57. 2003

おいしさの構成図

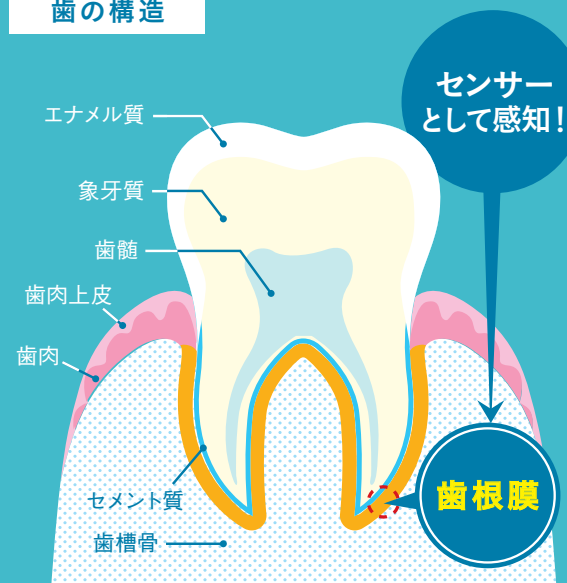
食べ物を咀嚼した際に
口腔内の感覚受容体で
感じられる刺激



インプラントにしても戻らない 歯根膜とは?

噛みごたえや歯ごたえなどを感じるセンサーで、食べ物を咀嚼した際に口腔内の感覚受容体で刺激を感じる機能を担っています。入れ歯やインプラントにしてもこの歯根膜まで戻すことはできず、おいしさの感度まで失ってしまいます。

歯の構造



「天然歯を多く残す」ために
自分に合った歯間ブラシで
歯周プラークを除去しましょう!

「サンスターが考える」

「糖尿病とうまくつきあい」ながら
食べる楽しさを増やすコツ

間食は
何を選ぶか
が大事!



ちょっとしたコツでカシコく食べる。

SUNSTAR

なかなかやめられない間食。

健康的な間食をカシコく食べることが重要

間食はできるだけ控えたいですが、どうしても食べたい時は、健康的な間食を選んでストレスを抱え込まないことも大切です。もし食べる場合は、糖類だけでなく、塩分や脂質にも注意して、食物繊維、ビタミンやミネラルを補給できる間食をカシコく選びましょう。

OK!

いちごなら15粒も。果物なら「食べた」満足だけでなく食物繊維・ビタミン・ミネラルの補給にも。

いちご(約15粒)

キウイフルーツ(約1.5個)

バナナ(約小1本)

温州みかん(約2個)

無糖ヨーグルト(約1カップ)

味つけなしノンフライアーモンド(約12粒)

すべて80kcal

←食べるならこっち!

「たったこれだけ」の「がっかりした気持ち」が、ついつい「もっと食べたい」に。

ドーナツ(約1/3個)

いちごショートケーキ(約1/4個)

あんぱん(約1/3個)

ポテトチップス(約7枚)

揚げせんべい(約1.7枚)

フライドポテト(約18本)

間食はカシコく選ぶ。健康的な間食の見分け方。

食物繊維が豊富な食品は、食後血糖値の上昇をゆるやかにするとともに、噛む回数が増えたり、胃の中の滞留時間が長くなったりするなど満腹感を得やすくなるため、間食にもぜひ取り入れましょう。

糖類だけでなく、塩分や脂質にも注意を。間食の購入には栄養表示の確認が重要です。



ご存知ですか? 「糖類ゼロ」と「糖質ゼロ」の違い

「糖類ゼロ」は血糖値を急激に上げるブドウ糖(単糖類)や砂糖(二糖類)が食品100g中に0.5g未満に抑えられています。「糖質ゼロ」は糖類に加え、でんぷん(多糖類)やキシリトール(糖アルコール)が食品100g中に0.5g未満に抑えられています。なるべく食べ物は「糖類ゼロ」を、飲み物は「無糖」または「糖質ゼロ」を選びましょう。

炭水化物

食物繊維

糖質

多糖類・糖アルコール・その他

糖類

二糖類 単糖類