

「サンスターが考える」

お口の健康を保つコツ

「糖尿病とうまかつきあい」ながら



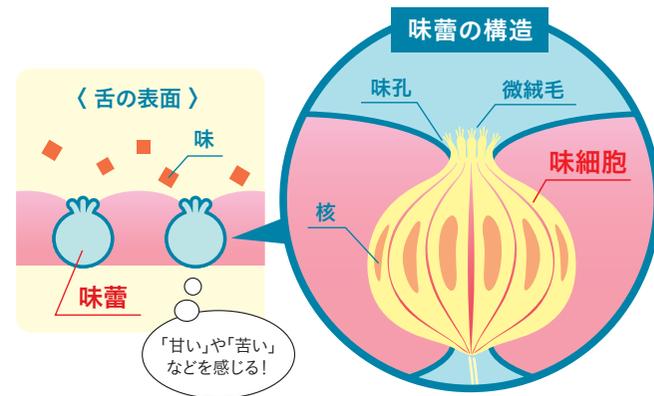
「おいしさ」と「だ液」の関係性

SUNSTAR

糖尿病になると、だ液の分泌が減り、口の中が乾きやすくなります。ご存じですか？「おいしさ」と「だ液」の関係について

味覚のしくみ

食べ物の味を感じるのは舌にある「味蕾」という組織。^{みらい}食べ物の味はまずだ液中に味物質が溶け出し、それを味蕾が感知することで味覚情報が脳へ伝わります。そのため、だ液の分泌が少なくなってしまうと味がよく分からなくなります。食事をよりおいしく、楽しくするためにもだ液の存在はかせません。



六訂版家庭医学大全科、法研、2010、より作成

たくさんだ液を出すには？

だ液の分泌を促すためには、大きなだ液腺がある場所をマッサージすることが効果的です。だ液が出てきたことが実感できればOK！



①～③を3回ほど繰り返しましょう。食前に行うのがオススメです！

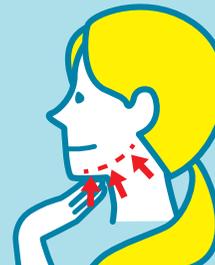
＜だ液腺マッサージの手順＞

① 耳下腺マッサージ じかせん



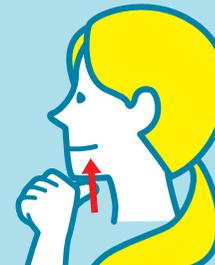
人差し指から小指までの4本をほおと耳たぶの間にあて、奥から前へ円を描くように回します。

② 顎下腺マッサージ がっかせん



耳の下からあご先まで、あごの内側を指先を使って何か所か押すようにします。

③ 舌下腺マッサージ ぜっかせん

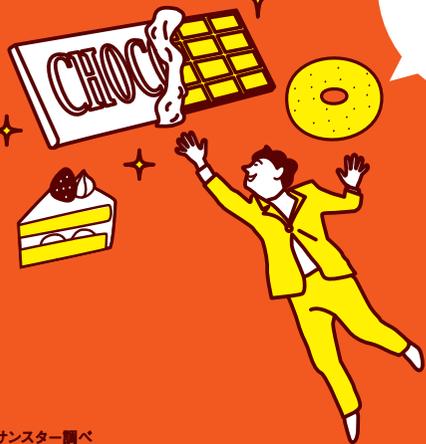


両手の親指を揃え、あごの真下から舌を突き上げるようにゆっくりと押し上げます。

「サンスターが考える」

「糖尿病とうまかつきあい」ながら
食事をカシコく食べるコツ

つつい
間食している
糖尿病患者は
約7割^{※1}



SUNSTAR

※1 サンスター調べ

間食はカシコく、楽しく。
無理にガマンしない間食の食べ方を知ることが
糖尿病とうまかつきあう方法です。

どのように食べる？



事前に食べる量を決め
ゆっくり味わう

なんとなくダラダラ食べないように、食べる量を決める、食べきれない小袋タイプを選ぶなどの工夫で食べ過ぎを防ぐことが一番。また、一緒に飲むドリンクは無糖タイプを選びましょう。

どのくらい食べる？

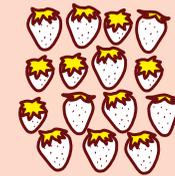


80kcal (1単位)
までを目安に

間食も食事も、80kcalを1単位と換算して足し引きすると1日の総カロリーをオーバーしにくくなります。80kcal (1単位) の間食をしたら夕食はその分減らすという考え方で組み立てましょう。

ビタミンやミネラル、
食物繊維を
補食できる間食を。

すべて
80kcal



いちご(約15粒)



バナナ(約小1本)

こんな間食もオススメ!



糖類ゼロの
チョコレート



米ぬか配合の
スナック

コラム オリーブ葉エキス含有無糖チョコレート利用食品の間食により、
内臓脂肪の低減効果が^{※2}？

BMIが25以上の肥満の方28名に、80kcalオリーブ葉エキス配合チョコレート利用食品を8週間毎日食べていただき、血液検査および体成分分析(生体電気インピーダンス法)を行いました。試験期間中は、他に食事制限や運動指導などはせず、普段通りの生活をしてもらいました。80kcalオリーブ葉エキス配合チョコレート利用食品の摂取8週目では、摂取前に比べて腹部囲、内臓脂肪面積、体脂肪率が有意に低下しました。以上の結果により、肥満の方が80kcalオリーブ葉エキス配合チョコレート利用食品を間食に取り入れることで体脂肪や内臓脂肪の低減効果が示唆されたことから、肥満の抑制作用が期待されます。

※2 サンスター調べ

