



甘〜い誘惑と上手におつきあい2

ご存知ですか!? 食品表示の意味

ダイエットブームの影響でお菓子類やジュースによく見かける「シュガーレス」や「カロリー控えめ」の表示は、厚生労働省栄養表示基準で下記のように決められています。

「無」・「ノン」・「ゼロ」表示

食品100g当たり
 糖分 = 0.5g (0.5g) 未満
 熱量 = 5cal (5cal) 未満

「低」・「微」・「控えめ」表示

食品100g当たり
 糖分 = 5g (2.5g) 以下
 熱量 = 40cal (20cal) 以下

* ()内は飲用に供する食品100ml当たり

🐼「砂糖不使用」にご注意🐼

一見するとカロリーゼロのように思えるこの表示。確かに砂糖は入っていませんが、砂糖に代わる甘味料が入っていることもあるのでご注意! 他の甘味料が入っているとカロリーゼロではないので食べ過ぎたり、飲み過ぎたりして、カロリーオーバーなんてことにもなりかねません。



*** 甘味料の甘さ & カロリー ***

甘味料名	砂糖	キシリトール	エリスリトール	ラクチトール	フรุกトオリゴ糖
甘さ (砂糖を100としたとき)	100	100	70	40	30~60
カロリー	4Kcal	3Kcal	0Kcal	2Kcal	1.3Kcal



甘いものを食べたら必ず歯を磨きましょう!!

KOMIYA DENTAL NEWSLETTER

12 2002年 月号



歯のクリーニングの料金体系が変わります

当院では従来より、定期検診にご来院の患者の皆様は、ジェットポリッシャーによる歯のクリーニングを無料にてご提供してまいりました。大変好評のサービスですが、今後はタバコのヤニ取り目的のクリーニングについては、喫煙されている患者様にその費用をご負担していただくこととします。

この処置は、喫煙の患者様に、以前より当院で行っている『禁煙指導』にご理解をいただき、より積極的にご自分のお口の健康管理に取り組んでいただきたいからでもあります。

禁煙はたいへんな努力が要りますが、お口の健康に対するリスクを考えられて、ぜひこの機会に禁煙を実行されますようお願いいたします。私たちスタッフ一同、微力ながら禁煙を進めるお手伝いをいたします。

また、おたばこをお吸いにならない患者様も、『予防』と『定期検診』によってお口の健康づくりをお進めください。

毎月保険証の提示に御協力頂きありがとうございます。
 このニューズレターは当院のオリジナルで毎月発行しています。

☆ 年末年始の休診 ☆

12月29日(日)~1月5日(日)



〒125-0041 葛飾区東金町1-45-2 ハヤシ駅前ビル2F
 ☎ 03-5699-8888