



甘〜い誘惑と上手におつきあい

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ください!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	フラクトオリゴ糖
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

7 2008年 月号



もう7月。今年も半年が過ぎてしまいました。年月の過ぎるのが早く感じるのは私だけでしょうか?今年始めに一念発起して通院を開始された患者さんもずいぶんと治療が進みました。勇気をだして、行動を起こさなければ結果に結びつきませんね。放置すればする程、治療も複雑になってしまいます。通院のきっかけ、決断の大切さを痛感します。

釣りに行っても小雨が降ったり、雨合羽の中が蒸してしまったりします。梅雨あけが待ち遠しく思います。天候の不安定な季節は、体調をこわしやすいのでご注意ください。

夏休み、お盆休みをとって、旅行などに行かれる方も多いかと思えます。予定が入りましたら、早めにお知らせください。仮歯を入れたり、固めのセメントでふたをしたり、出来るだけトラブルが出ないように致します。

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

診療日
変更の
お知らせ

- ・カレンダー通り、木曜休診になります。
- ・8月9日(土)~15日(金)夏期休診になります。

こみや歯科

☎ 03-5699-8888

〒125-0041 葛飾区東金町1-45-2 ハヤシ駅前ビル2F

「インターネット予約確認サービス URL」 <http://www.dent-s.net/komiya/>

ホームページアドレス <http://www.wahaha.gr.jp> E-mail dental@wahaha.gr.jp