

米食を見直そう!

近年では手軽に食べられるパンや、
ダイエットブームにより、お米の消費量
が減っています。

しかし、お米には大切な栄養素が
たくさん含まれています! 主な栄養
素は**炭水化物、たんぱく質、マグネシ**

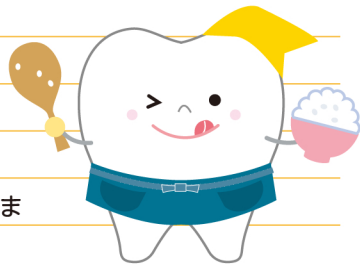
ウム、カルシウム、食物繊維、ビタミンB1など。

その中でも炭水化物は消化されると良質な糖質となり、脳
や体を動かすエネルギーになります。

糖質はとり過ぎると生活習慣病をまねくおそれがありますが、
必要な量が減ってしまうと、疲れやすくなったり、基礎的
な体力が落ちてしまいます。

あわせて、主食を減らした分を他の食品で補おうとする
と、おかずなどが多くなり、
脂質や塩分が増えてしま
いがちです。

さまざまな食材を使った
おかずと一緒にごはんを食べま
しょう。



KOMIYA DENTAL ☆ NEWS LETTER

2020
6


6月と言えばやはり連想されるのは『雨』かと思います。
これからの時期ジメジメと蒸し暑く、洗濯物は乾きにくくなり
女性の方は髪の毛もまとまりにくくなる憂鬱な日々が続くか
と思うと気が重くなります。

雨にまつわる言葉は1200種類もあるそうです。こんなに
沢山の言葉がある事に驚きました。自分達の生活に密接に関
わる物に対しては、多くの言葉が生まれるそうです。今降っ
ている雨の名前は何だろう?と考えて梅雨を過ごすのも楽しい
かもしれませんね。最近多い雨の降り方のゲリラ豪雨とかは、
「迅雨(じんう)」と言うそうです。他にもお天気雨は「天泣(てん
きゅう)」。小降りだがいつまでも止まず降る雨を「そそろ雨」な
ど…。改めて日本語は奥が深く素敵なものだと思いました。

そんな雨の日が続くと足元が悪くなるので来院の際は、お
気をつけてお越しください。また、傘のお忘れ物のないように
ご注意ください。

最後になりましたが、新型コロナウイルス感染予防のため
の緊急事態宣言を受けての予約日時の変更ご協力誠にあり
がとうございました。むし歯、歯周病の予防と同じです。新型コ
ロナウィルスは、周りにいると思って、引き続きした予防をして
行きましょう。(七)

毎月保険証の提示にご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。

 **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 >> <https://dn2.dent-sys.net/komiya>
ホームページ >> <http://www.wahaha.gr.jp> E-Mail >> dental@wahaha.gr.jp