

## ○ カフェイン ○

コーヒー豆やカカオ豆、茶葉に含まれるカフェイン。

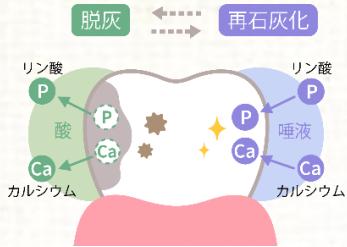
適量の摂取は、**覚醒作用**(眠気覚まし)、**代謝促進**(脂肪燃焼や基礎代謝の向上)、**利尿作用**(むくみ軽減)、**疲労回復**、**鎮痛作用**(医薬品にも配合)があります。一方、過剰摂取は**ミネラル吸收阻害**や**不眠**、**めまい**、**吐き気**等を引き起こし、中には急性カフェイン中毒で死に至るケースもあります。

海外※では、1日のカフェイン摂取量を、健康な大人の場合1日400mgまで(**コーヒー3~5杯程度**)とします。摂取量に注意し、上手に日々の生活に取り入れましょう。

※米国食品医薬品局、欧州食品安全機関、カナダ保健省 参考:●厚生労働省「食品に含まれるカフェインの過剰摂取についてQ&A ~カフェインの過剰摂取に注意しましょう~」●農林水産省「カフェインの過剰摂取について」●食品安全委員会ファクトシート「食品中のカフェイン」●ネスレ 栄養・健康・ウェルネス コーヒーと健康インタビュー記事「10: カフェインと脳のはたらき」

## ～食後の口腔内～

普段の口腔内は中性に保たれていますが、食事をする度に酸性に傾いてしまいます。すると歯の表面からカルシウムやリンが溶け出す**『脱灰』**が始まります。脱灰が進んでも、唾液が酸を中和し溶け出したカルシウムやリンを歯の表面に戻す**『再石灰化』**が行われます。



口腔内では常に**『脱灰』**と**『再石灰化』**が繰り返されていますが、口腔内が汚れている状態が続くと**『再石灰化』**が**『脱灰』**に追いつかず、虫歯や歯が脆くなる原因となります。そうならないために、**「だらだら食べをしない」「食べたら歯を磨く」**を意識しましょう。歯を磨けない場合は、うがいだけでも効果的です。

医療法人社団健昌会 在宅療養支援歯科診療所

なかたに歯科クリニック訪問部

認定栄養ケア・ステーション え～くち

Tel:078-599-6440 Fax:078-599-6443

(9時~18時)

## ベーコンバジル ポンデケージョ

ポルトガル語でポン(pão)=パン、ケージョ(queijo)=チーズ。ポンデケージョはブラジル生まれのチーズパンです。



### 材料 (約12個分)

白玉粉 100g、溶き卵 1個分、牛乳 70mL、オリーブ油 小さじ2、粉チーズ 30g、塩 ひとつまみ、プロセスチーズ 15g、ベーコン 30g、乾燥バジル お好みの量

### 作り方

- ①プロセスチーズ、ベーコンは細かく刻む。
- ②ボウルに白玉粉を入れ、牛乳を少しずつ加えながら混ぜる（ダマにならないよう、ゴムべらですり混ぜる）。
- ③均等に混ざったら他の全ての材料を入れ混ぜる。
- ④ひとまとめになったら、手で一口大に丸める。
- ⑤180度に予熱したオーブンで23分程焼く。

※冷めるとかたくなるので温め直してからお召し上がりください。

