



【クイズ！虫歯になりにくくする野菜は？】

むし歯予防としてガムなどに添加されるキシリトールですが、日常、食する野菜にも含まれています。次のうち、キシリトールを多く含むものはどれ？ 答えは右側に。

- (1)ホウレンソウ (2)カリフラワー (3)レタス (4)ナス

グリーンカーテンになる予定

今年も、町内からいただいたゴーヤと、朝顔をプランターに植えました。夏にはグリーンカーテンになる！？予定です。



本棚ができました！

待合室の本が増えてきたので本棚をつけました。これでかなり収納力がアップです。いろいろなお知らせを写せるテレビもつけましたよ。このテレビは地デジアンテナにつながっているので、夏のリ



ないとう歯科医院 新潟市東区物見山2-35-19 TEL:025-270-2218 <http://www.naito-dental.com>

オデジャネイロオリンピックの際は、選手の活躍を写すかもしれないです。



【クイズ！の答え：(2)カリフラワー】

キシリトールは自然界に存在する糖アルコールの一種で、野菜以外に果物やきのこにも含まれます。甘味度は砂糖とほぼ同じですが、噛んだときの清涼感が特徴です。

虫歯は、原因菌（ミュータンス菌）が、糖類を分解して発酵させる酸によって、口の中が酸性に傾き、歯のエナメル質を溶かすことにより生じます。これに対し、キシリトールは、ミュータンス菌を取り込んでも分解、発酵されないため、虫歯の原因となる酸が作られません。また、キシリトールを長期的に取り込むと、ミュータンス菌の繁殖力は弱まり、虫歯になりにくい環境になるともいわれています。

カリフラワーは、食材の中でもキシリトールを特に多く含む珍しい野菜といえます。

参考【100g中に含まれるキシリトール含有量（乾燥重量）】

カリフラワー300mg、ナス180mg、レタス131mg、ホウレンソウ107mg

日経Gooday 1日1問カラダ検定より
<http://gooday.nikkei.co.jp/atcl/report/15/090200036/051700254/>

