



あなたの未来を守るライフスタイル情報誌

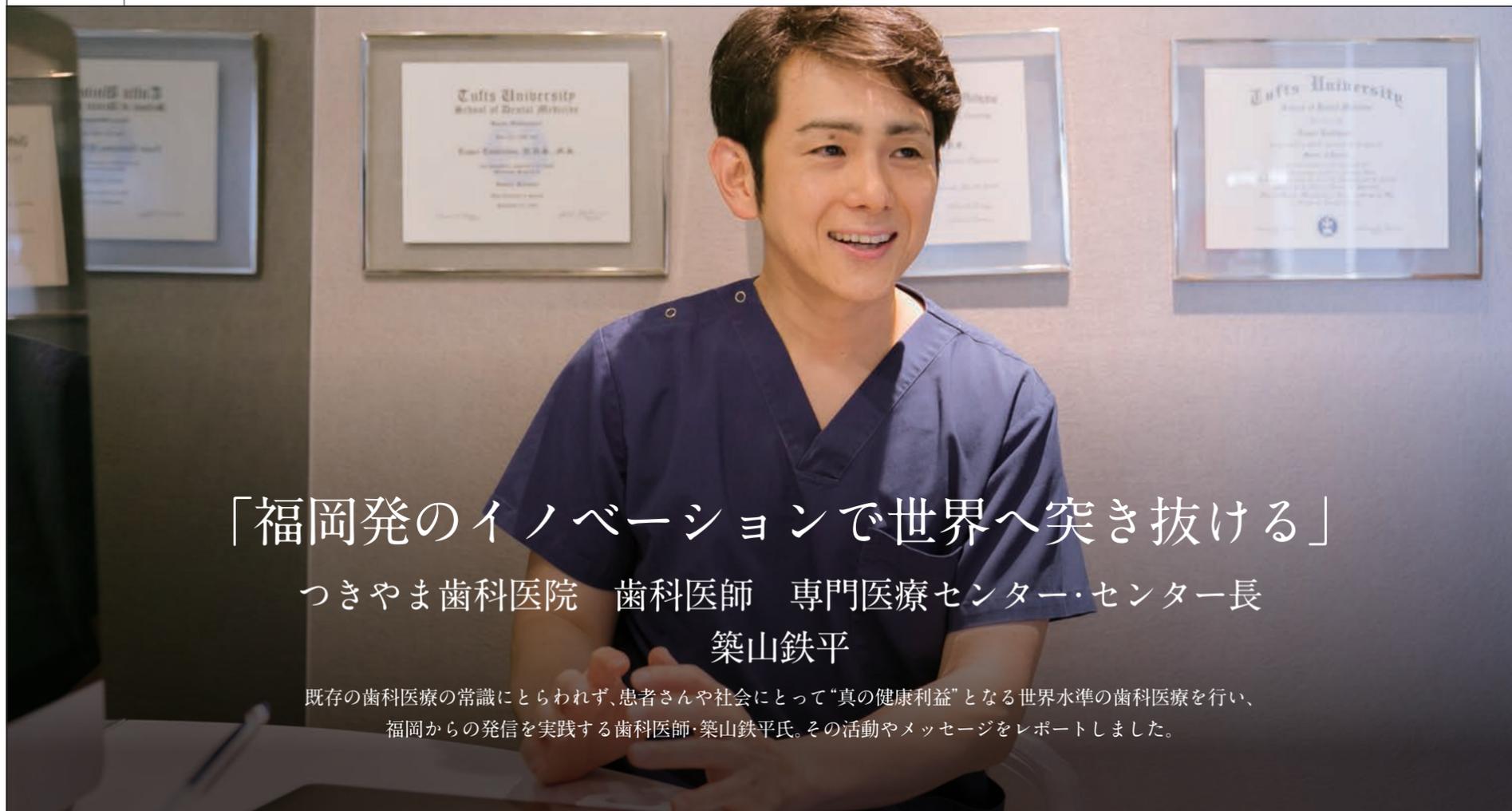
# 乳酸菌 PRESS 2018 NO. 15



## INDEX

NEWS 01 「予防歯科」名医を訪ねる（福岡県・福岡市）…………… P.1  
 NEWS 02 乳酸菌 LS1 アスリートインタビュー 富士通 FRONTIERS ① …… P.4  
 NEWS 03 乳酸菌 LS1 アスリートインタビュー 富士通 FRONTIERS ② …… P.6

NEWS 04 乳酸菌 LS1 アスリートインタビュー 富士通 フロンティアレッツ …… P.7  
 NEWS 05 あなたの未来を守る豆知識 …… P.8



## 「福岡発のイノベーションで世界へ突き抜ける」

つきやま歯科医院 歯科医師 専門医療センター・センター長  
 築山鉄平

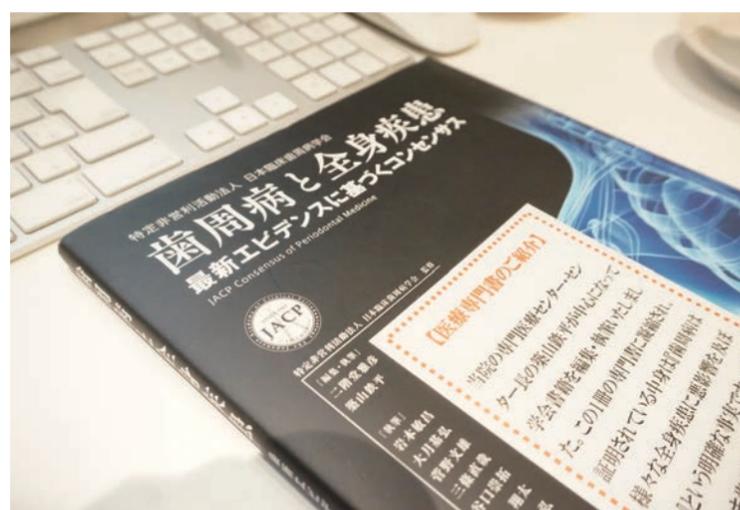
既存の歯科医療の常識にとらわれず、患者さんや社会にとって“真の健康利益”となる世界水準の歯科医療を行い、福岡からの発信を実践する歯科医師・築山鉄平氏。その活動やメッセージをレポートしました。



つきやま歯科医院の歯科医になるまでの経緯について教えてください。

2001年に九州大学歯学部を卒業後、出身大学には残らず、佐賀医科大学（現佐賀大学医学部）歯科口腔外科講座に研修医として入局致しました。同講座は東南アジア、スリランカ、北アフリカ地域への口唇口蓋裂という先天疾患に対する技術知識支援ボランティアを年に数回行っていて、その国際ボランティアに参画することで国際感覚をつかむことの重要性を感じたのを覚えています。その後、英語の語学留学、東京の著名な補綴専門医の先生のところでの研鑽を積み2006年から2010年までの約5年間で、タフツ大学歯周病科（米国マサチューセッツ、ボストン）で過ごしました。その後、本格帰国し1989年に父、築山雄次が開院したつきやま歯科医院に2011年から勤務開始を致しました。

元々、父の歯科医療哲学は「予防こそが医療の正道」であることを常々大事にしており、開業当時より患者さんに寄り添った予防歯科を展開してきました。そこに加えてより科学的な視点を持った予防歯科を導入することにより、より多くの患者さんのお口の健康を守ることができるようになってきました。



様々な歯科医療に関する学術書籍にも執筆されている築山先生。口腔内だけでなく、全身の健康との相関関係を推察し、それを踏まえた健康利益を提供することを目指しています。



## Profile

歯科医師 築山 鉄平

2001年：九州大学歯学部 卒業  
 2001年：佐賀医科大学 歯科口腔外科 勤務  
 2005年：日本橋矢澤歯科医院 勤務  
 2006年：タフツ大学歯学部歯周病インプラント科  
 2009年：タフツ大学歯学部審美補綴フェロー  
 2010年：つきやま歯科医院 専門医療センター  
 2014年：福岡歯科大学 非常勤講師  
 タフツ大学 招聘臨床助教授



歯科医療従事者の方々に対するセミナーに登壇する機会も多い築山先生。歯科医療のイノベーションを目指し、様々な活動をされています。

**歯** 歯周病などの疾病は、まだまだ軽視されがちであると感じますが、どのようなリスクがあるのでしょうか？

周病になると血管が開くことにより出血が起こりやすくなります。歯周病原菌がその開いた血管内に入り、脳血管障害や心疾患、糖尿病など、重度な疾病に罹患するリスクが増大します。最近では一見関係がなさそうに見える深刻な疾患、例えば「がん」や「アルツハイマー」との関係性も指摘されるようになりまし。また歯がしかり残っている高齢者は、そうでない高齢者と比べて誤嚥性肺炎などのリスクもあがりまし。医科の年間総医療費も高額になる傾向にあります。口の健康を損なうということは全身の健康を損なうリスクにもなり、そういう意味では歯周病は全身疾患のリスクであると考えられます。



つきやま歯科医院の皆さま。歯科衛生士、歯科医師、高度な専門知識を有する専門医などの精鋭の方々。

**歯** つきやま歯科医院で取り組まれている「新しい取り組み」など、ございましたら教えてください。

科医院は本来、病気にあって通院するというより、健康な状態を維持するために予防メンテナンス目的で通院することが好ましく、歯科先進国と言われるスウェーデン、アメリカでは国民の予防メンテナンス通院率は80%を超えると言われています。一般的にメンテナンス目的で定期通院される患者さんは全体的に健康な状態で通院する方がほとんどです。歯科医院は数ある医療機関の中で、病気のない健康な状態で通院する唯一の医療機関だと言われています。その視点から、私たちは口腔内の健康のみでなく全身の健康にも役割を果たすことができるかと考えており、特に歯周病は炎症性全身疾患（心疾患、脳疾患、糖尿病、関節リウマチ、メタボリックシンドローム、腎疾患）に影響を与えることがわかっているため、全身スクリーニングを行うような能力や役割も求められると考えています。例えば、糖尿病と重度の歯周炎は互いに影響を及ぼしあうことが膨大な科学的根拠から明らかになっており、隠れ糖尿病の患者さんを見逃さないように簡易血糖値スクリーニングを導入しています。

さらに「予防メンテナンス」でお口を健康に保つ「良い輪が広がるように、一般企業などと連携して健康経営の延長上での福利厚生による予防メンテナンスを促進したり、メンテナンスで来院される患者さんにクラウドを利用した患者さん自身の口腔内の情報をお届けするよう、よりわかりやすくお届けるような医療サービスも開始しています。



本年1月より乳酸菌LS1も取り扱い販売を開始。患者さんが院内で気軽に試食できるようにしています。LS1を試された、おばあちゃんがお孫さんの為に購入するケースもあるそうです。受付の山中さんには「朝、すっきりして気持ちが良い」という感想も寄せられています。

**歯** どのような患者さんがいらっしゃいますか？

30年前より、地域に根ざした予防歯科を実践しています。若男女あらゆる世代の方がいらっしゃいます。以前は歯で困ったことが悩みで、お越しになる方が多かったです。最近では最初から予防メンテナンスを求めて来院される方も増えていて、私たちの取り組みが一定の評価を得られているのかなと感じています。



つきやま歯科医院の清潔感あふれる外観や、歯科とは思えない洗練された待合室。1Fに8部屋の治療室、2Fに10部屋のメインテナンスルームを全個室で完備し、多くの患者さんを迎え入れています。

**歯**

患者さんに対して「なぜ、定期的なメンテナンスが必要なのか？」をどのようにご説明されていますか？ また、患者さんの反応はいかがでしょう？

様々な工夫をしています。まず予防メンテナンスで定期通院すること、具体的にどれだけ歯を失わずに済むかの長期データがありますので、具体的な数値をお伝えしたりすることもあります。メンテナンスに通院して虫歯が一本も無い若者のお口の写真アルバムをお見せして、治療を受けていないお口の中の素晴らしいイメージを感じていただいたりしています。また各患者さんごとに担当歯科衛生士が専属でつくことで、患者さんの個性にあったわかりやすい媒体やイラストを用いてご説明するようにしています。また医院全体で「患者さんの口腔健康を守る」という意識を持っていますので、つきやま歯科医院の入り口に入った瞬間から、さまざまな媒体や、やりとりを通して予防に通院していただく素晴らしさや、そのメリットをお伝えするように努力しています。

**歯** (一般市民の方々へ) 予防に関するアドバイスをお願いします。

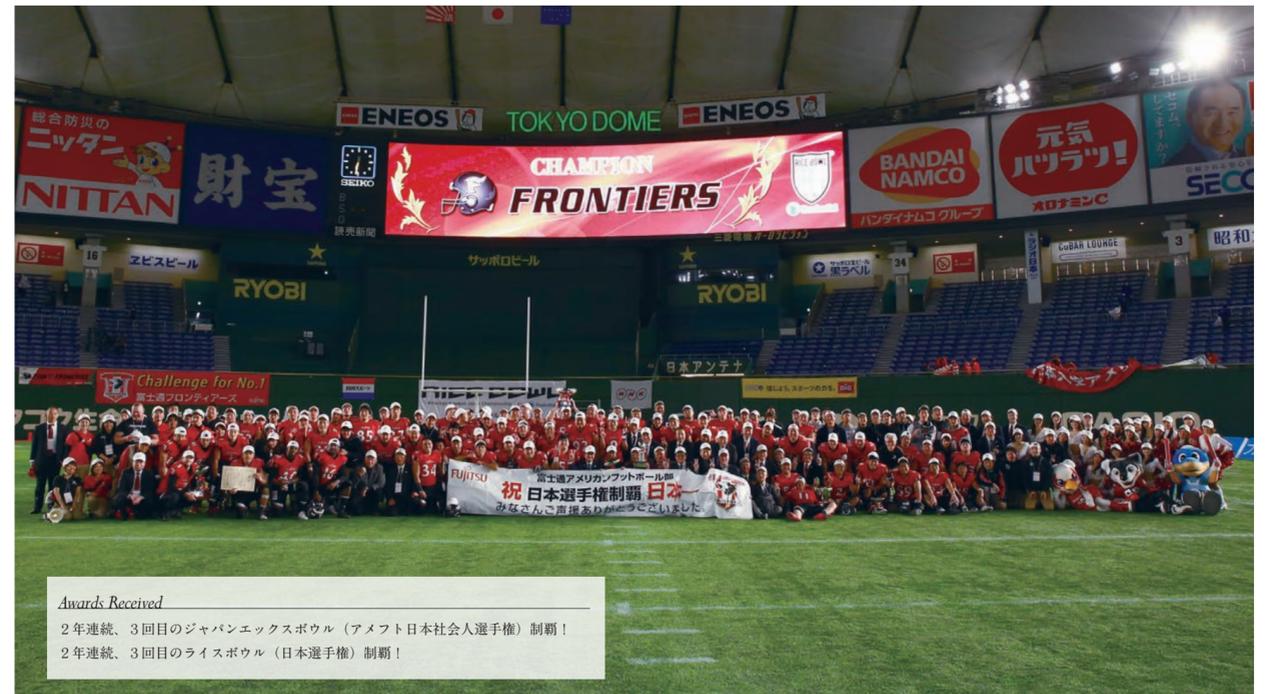
2007年出生的の日本人の50%が107歳まで寿命が延伸すると、2017年ダボス会議など多方面で言われ始めました。「人生100年時代」の中で人生目標一杯自分の歯で食べて、話して、笑うことができる重要性は輝きを増しています。後期高齢者の8割以上が入歯にお世話になっている現状では、それを象徴するように、とある雑誌のアンケート調査「リタイアした後に健康面でもっとも後悔した事は？」の第一位は「歯を大事にすれば良かった」です。今までは「歯が痛いから」「困った時だけ」という歯科医院の利用方法が一般的でした。現在でもそう誤解されているかもしれません。これは歯やお口の中を健康に保つための定期的な「予防メンテナンス通院」が絶対におすすです。実は、困った時だけの通院を繰り返している、そうでない通院と比べて約20倍歯を失うスピードが早いことがわかっています。予防歯科先進国のスウェーデンでは「予防メンテナンス」目的で通院する国民は全体の90%で、結果80歳代になっても、きちんとした状態で歯が約21本も残っています（人は全部で28本。親がらを除く）。日本は「予防メンテナンス目的の通院」率は全体の20%以下で、その結果残っている歯の本数は約13本です。さらにその約半数が入歯に依存している現状です。これからは「痛くない」「健康でいるために」歯科医院を上手に利用していただきたいと思っています。私たち歯科医師・歯科衛生士自身が、なぜ虫歯や歯周病にならないかをご存知でしょうか。その秘訣の一つは「予防メンテナンス」です。そして来院時に他の様々な秘訣をお分けできればと思います。



患者さん向けのヘルスクエアセミナーも月4回開催し、予防の価値を広げる活動を医院で取り組んでいます。フェイストゥフェイスでお話しさせていただく機会になりますので、診療室での患者対専門家の関係性よりも、予防メンテナンスの大切さがより伝わりやすくなっています。

# 乳酸菌LS1で口腔ケアを推進するアスリートを訪ねる LS1アスリートインタビュー 富士通FRONTIERS ①

2017年3月より「乳酸菌LS1」を使っている富士通FRONTIERS(アメフト部)と、フロンティアレッツ(チアリーディング部)の皆さん。2017年のシーズンはジャパンエックスボウルで2年連続優勝、そして日本一を決めるライスボウルでも見事に優勝、日本一連覇を達成されました。今回は日本一のチームを統括される常盤ゼネラルマネージャー、そして大活躍をされた方々を代表し、5名の選手のインタビューをお届けします。



**Awards Received**  
2年連続、3回目のジャパンエックスボウル（アメフト日本社会人選手権）制覇！  
2年連続、3回目のライスボウル（日本選手権）制覇！

2018年1月3日、東京ドームで行われたライスボウル（日本選手権）で日大フェニックスを破り、連覇を達成した富士通フロンティアーズとフロンティアレッツの皆さん。終始、攻守に渡り日大フェニックスを圧倒し、37得点(37-9)をあげての圧勝であった。

## チームを支え続ける常盤真也ゼネラルマネージャー、 日本一連覇を支えた「環境づくり」



**ジャパンエックスボウル、  
ライスボウルについての  
感想をお願いします。**

〈常盤GM〉 昨年春のリーグ戦でノジマ(相模原ライズ)さんに負けたのですが、私が着任した2014年以降、一番の「ボロ負け」でした。これはやばい、と選手と共に危機感を感じました。そして秋にはパナソニック(インパルス)さんにも負けたのですが、この試合は戦術のテスト等を試みた部分もあった春の敗戦とは違い、100%で臨んでのダメージの大きい負け、でした。しかし、敗戦というのはチームが伸びる良いきっかけでもあります。敗戦をチームが強くなるきっかけにするためには、「結果を自分のこととして捉えているか」を自覚してもらうことが大切だと思っています。ジャパンエックスボウル決勝の相手はIBM(ビックブルー)。富士通という企業として「負けたら許さないぞ」という変なプレッシャーがあり、ライスボウルはトップリーグを代表して学生(日大)相手に負けれない、というプレッシャーがありました。選手たちが2つの敗戦を糧に、それを打ち破ってくれましたね。



< 常盤真也ゼネラルマネージャー >



**「連覇」に向けて  
チームの運営面で  
何を大切に  
してきましたか。**

〈常盤GM〉 富士通は選手やコーチ等のスタッフのレベルが高いチームだと思っています。だからこそ、その人達が活動しやすくすることを常に心がけています。わがままを許す、ということではなく、活動の環境を整えたり、時にはコーチと選手の橋渡し役、時にはチームと会社との橋渡し役をやり、「つなぐ」という役割を大切にしています。

またチームの価値観である、「仕事とアメフトを両立しながらやる」ことに対する指導的な発言はします。あとは、「外からどう見られているのか」をフィードバックしたり、選手たちのモチベーションを上げたり、時には危機感を煽ったりもしますね。評価をフィードバックしながら選手を鼓舞していく形は、会社での組織運営と同じでしょうね。多くの人数が所属するチームを、勝利に向かって運営していく際に大切にしているのは、「軸をぶらさない」・「価値観を一つにする」・「判断基準を変えない」ことですかね。これを大切に共有しています。

これを共有していくことが、チームにとって一番大切なことかもしれませんね。湖池屋が「ブランド」を育成していく上でも、共通点があると感じます。

〈常盤GM〉 「チーム」ですから、軸がぶれると全てがうまくいかなくなります。フロンティアーズにとって一番大切なことかもしれませんね。



**湖池屋は  
乳酸菌LS1を通して、  
アメフトという競技の  
日本の振興も  
支援していきたいと  
思っておりますが、  
アメフトの楽しさ、  
難しさなどを教えてください。**

〈常盤GM〉 「激しいスポーツがゆえの楽しさであるよね」と思っています。人間と人間がぶつかり合って地面に倒れる、という醍醐味が見た目では楽しいのではないのでしょうか。

あと、ルールが難しい、と思われがちですが、それでもなくて見に来ていただければわかります。とにかく、スタジアムに足を1回でも運んでいただければ、と思います。だまされた、と思っただけ来てください(笑)。

先日、フロンティアーズは「国民に希望や感動を」というスローガンで設けられた「日本スポーツ賞」(競技団体別最優秀賞)をスポーツ庁(鈴木大地長官)より受賞されましたね。

〈常盤GM〉 厳しい練習をして強くなっていくのは選手たちなのですが、富士通という会社のバックアップがあってこそ受賞であると思います。会社でも「社長賞」をいただきましたし、選手やスタッフのモチベーションにつながります。



**今シーズンに向けて、  
目標や抱負をお願いします。**

〈常盤GM〉 目標はもちろん(ジャパンエックスボウル、ライスボウルの)3連覇です。ただし、「勝ったチームがもう1回勝つ」のはとても難しいものです。去年やったことが必ずしも全て正しいかと言えば、そうではないでしょうし、まだ明確には言えませんが、毎年「新たな目玉」みたいなものが必要だと感じています。今年は何を「目玉」にするのかを、今もよく考えています。「何かをやった」という明確なことを作れば、選手のモチベーションも上がると思います。今までを否定するのではなく、より良くするためにどう手を打とうか、課題解決ではなく、1個ずつ良い所を増やしていくイメージです。

また、新入社員を含めた次世代を担う若手には、「フロンティアーズとは」を明確に伝えることも大切です。大学のトップ選手が集まるチームですから、「普通に」やっていたら、試合には出られませんし、努力をし続けたいとすぐに落ちていきます。そこは良い意味での「競争原理」を働かせて、チーム力を底上げすること心がけています。

本日はありがとうございました。



乳酸菌LS1の「優勝記念ボトル」を手に笑顔でインタビューに応じていただきました。常盤GMご自身もLS1の愛用者。「夜寝る前に使っているのですが、寝起きの口の中のスラサラ感が実感としてあります」とのご感想。



ライスボウルで躍動する選手たち。宜本選手、西村選手のインタビューを次ページに掲載。



2年連続日本一を記念して、チームロゴとカラーに合わせオリジナルデザインで仕上げました。

# 乳酸菌LS1で口腔ケアを推進するアスリートを訪ねる LS1アスリートインタビュー 富士通フロンティアレッツ

富士通フロンティアーズの日本一連覇達成を“強く華麗な”パフォーマンスで支え続けてきた富士通フロンティアレッツの皆さん。今回はチームを献身的に牽引したキャプテン阿部美寿々さん、花野祥子さん、小寺夕理さんの3名にお話を伺いました。



**試合中のチアリーダーは3時間以上、ほぼ休憩なしに演技を続けるという点で、とても過酷だと思えます。持久力などの維持、向上に対するトレーニング、食事、ケアの仕方などを教えてください。**

**(阿部C)** 1年目の頃は体調不良が続いたり、体力がついていけないほどでした。今は「体幹トレーニング」などで鍛え、力まずに踊れるようになったことで楽になりました。数々のゲームの中でも、「東京ドーム」は会場が広いので、より体力が必要です。ケアとしては家で「ストレッチポール」を使ってクールダウンをしています。

**(花野)** 私はチームの中で「トレーニングリーダー」をやらせていただいています。メンバー個々の足りないところを補うメニューを、体幹トレーニングを中心に練習に組み入れています。例えば、「腕のしなやかさ」が足りないメンバーには、腕に負荷をかけるメニューを行います。個人としては大学時代から体力には自信があります。今は体の使い方も違ったり、3時間以上「ヒールの高いブーツ」で踊り続けるので、やはり1年目は相当辛かったです。日頃から心がけていることとしては、体が硬いほうなので毎日ストレッチは欠かさず行っています。

**(小寺)** 私は食事に気を付けています。試合の1、2週間前は炭水化物の摂取量を調整したり、疲れが溜まったときは、ビタミンや鉄分を多く摂るようにしています。昨シーズンにケガをしてしまったので、ケガをしないように週に2回は接骨院に通って、ケガをしないようなトレーニングを覚えてもらったりもしています。

**フロントティアレッツの特徴や、ここだけは他のチアチームに負けない点などを教えてください。**

**(花野)** 各チームそれぞれに「力強さ、元気さ」など様々な個性がある中で、「エレガントさ」や「女性らしさ」をパフォーマンス面、アピアランスはもちろし、日頃の私生活などでも大切にしていますね。

**(阿部C)** ダンスの「運動量の多さ」は、フロントティアレッツが一番じゃないでしょうか(笑)。ダンスに使う曲や、応援のバリエーションも豊富ですね。

**(小寺)** 試合で使う「グッズ」は全てみんなで作った「手作り」なのがこだわりですね。どれだけ忙しくても、みんなで作ったり、直したりもします。そこから「団結力」や「協調性」が生まれて、どこにも負けないチームワークがある、と思っています。

**乳酸菌LS1はどのように使っていますか、何か実感はありますか？**

**(阿部C)** 食事後、歯みがきができない時にガムを噛んでごまかしたりすることがありましたが、ガムを噛まなくなりましたね。職場にもLS1を置いていて、忙しくて歯みがきができない時にも使っています。

**(花野)** 毎晩、寝る前に使っていますが、翌朝のスッキリ感をすごく感じますね。

**(小寺)** 1日に3〜4回、仕事中にスッキリしない時や、口臭が少し気になる時などにも使っています。口だけでなく気持ち的にもスッキリしますね。

**阿部キャプテン、花野さんは、これで「引退」を迎えようとしています。新しいチームへのエールをお願いします。**

**(花野)** メンバーも大きく入れ替わり、若い世代が増えるので、また新たなチームに生まれ変わってほしいです。私たちも代々、受け継いできた「チームのこだわり」、「伝統」を受け継いで欲しいですね。新しいチームの活躍を期待しています。

**(阿部C)** その通りですね！あとは、現役として舞台で輝ける時間を大切に過ごしてほしいです。

**(小寺)** 2016〜2017年にかけては、あまりメンバーが変わっていませんでしたが、今回は大きな変化があると感じています。チームに残る私たちが、フロントティアレッツの良いところが変わらないように伝統を受け継いでいきたいと思います。



阿部 美寿々  
キャプテン

花野 祥子さん

小寺 夕理さん



<写真右>チアリーダーとして過ごす厳しさを、明るく話してくれた3名の皆様。お話を節々に「芯の強さ」や「決意」を強く感じます。<写真左>インタビューにもあった「手作り」グッズでのパフォーマンス。「エレガントさ」の中にも「温かみ」を感じます。



2年連続日本一を記念して贈呈したLS1。中身は人気のクリーンミント味。チームロゴとカラーに合わせオリジナルデザインで仕上げました。

# 乳酸菌LS1で口腔ケアを推進するアスリートを訪ねる LS1アスリートインタビュー 富士通FRONTIERS ②

チームのキャプテンとして日本一連覇を牽引したワイドレシーバー・宜本潤平選手、高度な技術で何度もチームを救ったキッカー・西村豪哲選手にお話を伺いました。



## ジャパンエクスボウル、ライスボウル連覇についての感想をお願いします。



背番号9 (WR) 宜本潤平キャプテン

乳酸菌LS1の「優勝記念ボトル」を手に、宜本キャプテンは「朝起きた時の口が違う」とのコメント。1年を通して風邪もひかなくなったとのことで、「スポーツ選手は歯は丈夫なほどいい」と改めて仰っていました。

**(宜本)** ライスボウルは社会人にとって(大学生に)負けることが許されない、モチベーション(を保つ)がとても難しい試合です。対戦相手の日大フエニックスは、スピードと精度の高いコミュニケーション力を活かしたランプレーが多く、学生ならではの勢いを警戒していましたが、一番は「勝てるだろう」と、どこかで思わないようにという「自分との戦い」でした。試合では多少のミスは出しましたが、連覇ができてよかったです。

**(西村選手※以下西村)** 今の世代(2016年以降に入団した選手)は、決勝で負けた経験がありませんが、私たちの世代は2009年以降、エックスボウルの決勝で4回も負けています。「勝ち方を知っている」ベテランと、「負けることを知らない」若手が上手く「融合」したと思います。

**(宜本)** 昨シーズンは春、夏とそれれリーグ戦で「惨敗」を経験し、チーム全体で何か噛み合わないところもあり、得点が取れない不安がありました。エックスボウルの決勝の相手は、過去、常に「打ち合ってきた」得点力の高いIBM(ビックブルー)。自分たちが得点をあげ続けられないと勝てないという相手に対して、プレッシャーを強く感じましたが、終わってみれば大会史上最多得点(63得点)をあげて優勝(63-23)できました。もはややっていた雰囲気も吹き飛ばして、最後までチームが噛み合い「やっ」と記録が出た」という感想です。



## 日本一連覇を目指して、何を大切にしてきましたか



背番号11(K) 西村豪哲選手

西村選手は「寝る前のLS1がルーティーン化」しているそうで、こちらも朝の口の不快感が少ないとの感想でした。お二人とも「チームの要」として良いコンディションを維持しながら、日本一連覇に大きく貢献されました。

**(宜本)** 一昨年に日本一になった後、実は私が自らキャプテンに立候補させてもらいました。キャプテン就任後、最初にチームに伝えたのは「連覇を意識するのをやめよう」「今、に集中しよう」ということでした。日本一は、あくまでも「過去」とであり、そこから引退してしまつた選手や、新加入した選手もいて、「新しいチーム」の船出でしたので、「先のことを考えず目の前の試合、プレーに集中しよう」ということを伝えましたね。その積み重ねが結果、日本一連覇につながるのかなと、一年間、このことしか言っていないんじゃないかと、というくらい徹底しましたね。でも、そうは言っても選手は色々考えます(笑)。ですから中途半端なプレーではなく、事前に「自分はこれをする」ということをしっかり決めて、思い切りプレーをする。そうすることで、失敗しても、次、につなげられたと思います。練習を含めて、これを体現できたのが大きかったですね。

**(西村)** 日頃と変わりなく、決勝の舞台でもリーグ戦と同じように過ごすことですね。そうすることで、自分はキックが全て入ります。でも(キックを)成功させた上での反省はあります。アメフトのボールを、まっすぐ飛ばすこと、は、とても難しいです。少し接点がずれるだけでもうまくいきませんし、「教科書」があるわけでもありません。プロゴルファーの丸山茂樹さんのアドバイスを参考にして、自分の足をゴルフクラブの「シャフト」と考え、練習方法などを試行錯誤しました。体を使う競技ではありますが、頭で考えイメージする時間が多いですね。



## アメフトの楽しさや難しさを教えてください

**(宜本)** ルールについては細かく見ると難しいのですが、大きく見るとシンプルで簡単です。長い距離を切り裂くロングパスや、お互い、本気でぶつかるタックルなど、スタジアムに来ていただければ、迫力ある競技であることがわかりいただけます。決勝となる3万人以上の方々が来場されます。また、「奥の深い」チームの作戦も面白いんです。11人大きな選手たちが、フィールド上で、たった10M前に進むために、そしてそれを止めるために色々な工夫をしています。ぜひ観てみてください！



## 今シーズンに向けて、目標や抱負をお願いします

**(宜本)** 一昨年同様、引退する選手もいて、新たに加えてくる選手もいます。また新しいチームとしての出発となります。周りからは「日本一3連覇」「王者富士通」と言われるでしょう。チームのベテランは、「敗戦をよく知っている」ので心配ないのですが、3年以内に入団した若い選手たちは、「勝って当たり前」と思っていてシーズンを迎えてしまつてもいいかもしれません。本当に努力をしないと勝てないことは無論、試合にも出れないという厳しさを教えていくことが大切だと思います。他の全チームが富士通を倒す目標で、さらに厳しくぶつかって来ます。それがゆえに他のチーム以上の厳しさを持って臨まなければ、簡単に勝つことができません。

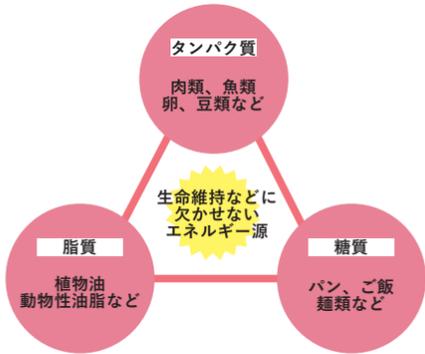
**(西村)** 2連覇をしたことで、優勝が「義務」になってきます。これは強いチームだけに与えられる特別な「試練」だと思えます。ネガティブな意味合いではなく、チームがさらに上昇していくために「責任」を強くもって新たなシーズンに臨みたいですね。もっともっと強くなって、周りから「富士通でプレーしたい」と思わせるチームにしたいですね。

本日はありがとうございました。

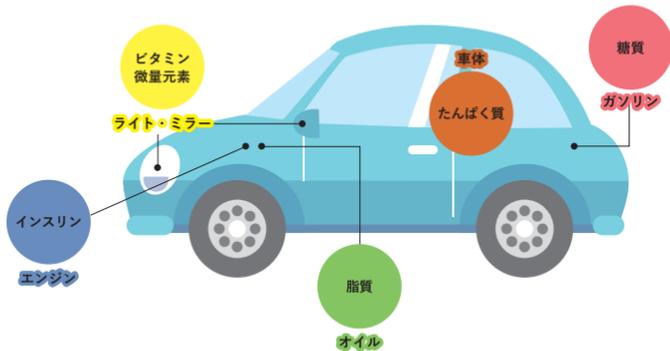


# “あなたの未来を守る”豆知識をお届け！ “お砂糖は本当に悪者？” 砂糖の大切な役割と上手に摂る方法

“砂糖”と耳にすると「太りやすい」「虫歯の原因」など、どちらかと言うとカラダに害になるイメージを持たれる方が多いようですが、その考えは少し違ってきます。なぜならば、お砂糖に代表される糖質は、私たちが生きるために必要なエネルギーをつくるために不可欠な材料であり、また血液中の糖分(血糖値)を安定させることで脳の働きにも影響をもつ重要な存在だからです。



栄養素の役割を「車走行」に例えると…



## 生きるために必要な糖質とその役割

**私** たちは、カラダを動かし、心臓や肝臓などの内臓を元気に活動させるためのエネルギーが健康的に生きるためには必要です。そのエネルギーとなる代表成分が「糖質」「脂質」「タンパク質」の三大栄養素。その中で、もっとも消費させたい成分は脂質だと思いがちですが、私たちのカラダの中でエネルギー源として最初に使われるのは「糖質」。ある程度の糖質が血液中にあることが、エネルギーをスムーズに生み出すためには必要です。では、この糖質が無い場合はどうなってしまうのでしょうか？なんと、筋肉や免疫細胞などの主成分であるタンパク質をエネルギー源として使ってしまうのです。つまり適度な糖質をとることは、生きるためのエネルギー確保には重要であり、また体内の機能を正常に保ち筋肉などを傷つけないためにも必要だということです。

## 色々な糖質を選んで“おいしく健康を”

**ま** た、「糖質」と一言にいっても色々な種類があります。血糖値を上げにくいといわれる和と三盆や黒糖などの精製されていない糖質や腸内の善玉菌を増やすといわれるオリゴ糖。漢方などの材料にも使われる羅漢果から抽出された糖質。虫歯が気になるという方には、キシリトールなどの糖質の選択もあります。キシリトールは、血糖値の上昇を抑えることで高血糖や糖尿病の方に勧められただけではなく、口腔内の細菌による酸の産生の材料になることがなく、虫歯の原因菌とされるミュースタンス菌の代謝を一部阻害することから、非う蝕性甘味料とまでいわれるくらいです。LS1のようにキシリトールと乳酸菌と一緒に摂れるようなタブレットは、歯周病菌の繁殖を抑える働きにも期待がもてるので、口さみしい時のお菓子として活用するのもよいでしょう。糖質と上手に付き合うことで、楽しく健康的な毎日が送れるはず。糖質の摂り方・選び方に少し気を付けてみて下さい。



## 上手な糖分摂取と糖分選び

**し** かし、だからといって糖分の摂り過ぎにも問題があります。余分な糖分は内臓脂肪の材料になってしまったら糖化という反応を起こすことで、血管や内臓の老化、シミやシワの原因につながる可能性がある。カラダはもちろん美容面でも注意が必要になります。また、空腹時にいきなりチョコレートやケーキなどを摂取するのもオススメできません。過剰なインスリン分泌を招き、太りやすい状況を生み出すばかりか、急激な血糖値の上昇の反動で低血糖状態をもたらすことさえあります。そこで、私たちが若々しく元気に過ごすためには、上手な糖分摂取と糖分選びが大切になります。たとえば糖を摂るタイミング。甘いものを食べたいときは、野菜やゆで卵といった食物繊維やタンパク質などを摂ってから糖質を摂れば、血糖値の急上昇を避けることに期待がもてます。一番初めに何を口に入れるかによって、大きな違いを生む可能性があるのです。



マブチメディカルクリニック 馬淵知子院長

2003年 東京医科大学医学部医学科卒業  
2003年 東京医科大学病院 勤務  
2008年 マブチメディカルクリニック開設 同院長  
2008年 株式会社 THE DOCTORS INC. 設立  
2011年 学校法人 食糧学院 理事 就任  
学校法人 食糧学院 / 東京栄養食糧専門学校 / 東京調理製菓専門学校 講師

〈出版〉  
『からだを救う、水の飲み方、選び方』(講談社)・  
『朝のコーヒー、夜のビールがよい仕事をつくる』  
(クロスメディア) その他、多数

〈テレビ出演〉  
日本テレビ 「ザ!世界仰天ニュース」  
テレビ朝日 「林修の今でしょ!講座」  
フジテレビ 「めざましテレビ」 その他、出演多数

乳酸菌エル・エス・ワンは、湖池屋の特許技術を使用した商品です。(特許第4203855号:乳酸菌を有効成分とする生菌製剤および乳酸菌含有食品)



株式会社 湖池屋

メール ls1shop@koikeya.co.jp TEL 0120-749-418 FAX 03-3979-2184

コイケヤ LS1 ショップ

検索

http://ls1.koikeya.co.jp/

