



# すえなが食新聞 vol.8



今年も残りあとわずかとなりましたね。

新年を迎えるにあたり、おせち料理を楽しみにされている方も多いのではないのでしょうか？

おせち料理は、縁起の良い料理を並べて新年を祝うという目的の他、保存を目的として作られているので、**塩分**が多く使用されています。「お正月だから・・・」と言って、おせち料理を食べ過ぎてしまうと、塩分の過剰摂取を引き起こします。



**塩分**をとり過ぎてしまうと...



**高血圧症**

**慢性腎不全**

**動脈硬化**

**骨粗鬆症**

を発症してしまう危険があります。

待ちどほつ



**高血圧症を発症してしまうと、  
歯科治療でもトラブルが起こる可能性があります。**



①**麻酔**

麻酔薬の中には血管収縮剤という成分が含まれており、これが原因で、麻酔の際、血圧が上昇する可能性があります。

②**抜歯**

血圧が高いと出血する圧力も高いため、抜歯後は血圧が上昇し出血量が多くなり、出血がなかなか止まらない可能性があります。

③**歯肉増殖**

降圧剤の中で、カルシウム拮抗剤の成分が入ったものを服用すると、歯肉増殖を起こす可能性があります。

※資料提供 熊本県歯科医師会 長野県歯科医師会



## おせち料理と塩分量



かまぼこ  
2切 0.6g



お雑煮  
1杯 2.5g



伊達巻  
1個 0.3g

数の子  
2本 0.4g



黒豆  
10粒 0.4g

昆布巻き  
2個 2.0g



1日の塩分摂取量目安は**男性8g未満、女性7g未満**です。

おせち料理を食べる時は、

1つの物を多く食べるのではなく、

色々な物を少しずつ食べるようにしましょう♪



すえなが歯科医院

長崎市旭町6-1タワーコート3F

TEL 095-834-1188

URL <http://www.suenaga-dc.jp>