

保健だより

暮らしが豊かになり食を取り巻く環境は大きく変わりました。食材本来の味を生かし、栄養のバランスのとれた健康的な料理より、濃い目の味付けで見映えのよい料理が好まれ、より早く口でできる食べ物や場所が支持されるという現代の風潮により、摂りすぎた栄養や偏食で生活習慣病にかかる人が増えています。追いつめてきた豊かな生活が健康上の問題を招いているとは皮肉なことです。だからこそ一人ひとりがしっかりと噛み、ゆっくり食べることこそが、健康でいたいものです。

① 満腹中枢に信号が速やかに伝わる：食事をすると、脳にある満腹中枢を働かせる信号が出ます。よく噛まないでたくさん食べ物を食べても満腹中枢に信号が速やかに伝わらず、過食による肥満の原因になります。

② 効率よく消化吸収できる：よく噛んで小さな食塊にしておくと、食べ物の表面積が大きくなり消化酵素による分解を効率よく行うことができます。

③ 頭の働きがよくなる：よく噛むことの効用

④ 痴呆が予防できる：よく噛んで食べている人ほど大脳皮質の運動野（こめかみの後ろ辺りにある）が強く活性化し、加齢による初期痴呆症状はその進行をおさえることができると言われています。

⑤ あごの骨が強くなる：骨を作る骨芽細胞は力を加えると活性化し丈夫になります。手足の骨は体を動かす運動によって強化され、あごの骨量は噛むことで強化されます。歯周病や顎関節症の予防になり適切な発音にも関係します。

⑥ 顔の筋肉と骨が鍛えられ、しわの予防になる：顔や口元のしわの原因の1つに、顔の筋肉および骨の衰えがあります。噛むことで顔全体の筋肉とその筋肉を支えている顔やあごの骨を動かす

ので、若若しく見えます。

⑦ 虫歯の予防：唾液には口の中のばい菌を流す役割があります。唾液は噛まなければ分泌されないため、よく噛むほど虫歯予防に効果があります。

⑧ 味覚神経が敏感になる：唾液には味覚神経を敏感にする「カステン」という酵素が含まれ、食品中の亜鉛と結合することで味覚を敏感にすることが知られています。

⑨ がんの予防：唾液に含まれるラクトヘルポキシダーゼには発がん物質によってできる活性酸素を弱める働きがあります。

ちよつとした工夫で噛む回数は増やせる

・ 食べ物をよく噛んで食べようと意識すれば噛む回数を増やすことができますが、食べ物にちよつとした工夫をすることで噛む回数を増やすことは可能です。

噛みごたえのある食べ物

- ・ かい食（物）ナッツ類など
- ・ かい食繊維が多く、細かく噛みきれない飲み込みにくい竹の子や（ぼう）などの根菜類、乾物
- ・ 弾力性が大きくて噛み切りにくい干し椎茸、油揚げなど

噛みごたえのある調理法

① 大ぶりに切る：一口で食べられるくらい大ぶりに切る。

② 加熱する：肉や魚のたんぱく質は加熱すると身がしまり、野

菜は加熱で柔らかくなります。

③ 水分を減らす：水分が少ない方が固くて噛みごたえがあり、揚げたり、焼いたりすると加熱で食品中の水分が減るので噛みごたえを増やすことができます。

④ 素材を組み合わせる：1つの料理に複数の素材を組み合わせた1種類の素材で作ったものより噛む回数が増えます。

⑤ うす味にする：味付も噛む回数に影響します。薄味にする

と自然の素材の持ち味を味わおうとします。味は食品の旨味がとけ出した唾液が口の中に広がることで感じるため、よく噛んで唾液と食品と混ぜ合わせ、旨味を唾液にだけ出させるのです。

偏りなく食べる

よく噛んで食べることは歯や口の中の健康ばかりでなく、全身の健康にも良い効果があります。だからと言って噛みごたえのあるものだけを食べなければならぬというわけではありませんが様々な食感や歯ざわりなど固さに対応した噛み方、味の楽しみ方は小さい頃から食べることで脳に記憶されます。それぞれの良さがおいしく感じられるように噛むことは、

噛みごたえのある調理法

① 大ぶりに切る：一口で食べられるくらい大ぶりに切る。

② 加熱する：肉や魚のたんぱく質は加熱すると身がしまり、野

親子ふれあい教室のお知らせ(第2クール)

人としての社会生活がはぐくまれ始めるこの時期に、お母さんと一緒に遊びを体いっぱい体験してみませんか。「遊び」から、1つずつその子らしい成長が見えてきます。

からだ全体を使った遊び、手先を使った遊び、絵本の読み聞かせ、などを予定しています。お母さんとお子さんが元気に楽しく、そして、親と子、子供同士、親同士のふれあいを大切にしていける場です。

対象 概ね1歳6カ月～2歳児のお子さんとお母さん
日程 9月30日(木)・10月7日(木)・10月14日(木)・10月28日(木)
時間 午前10時～11時30分
場所 保健福祉センター1階集団検診室
申込み・お問い合わせ 役場保健師(☎82-2111)
9月29日(水)までにお申込みください。

子育て支援センター「よちよち教室」のお知らせ

乳児のお子さんが安心して遊べる場所はないかしらとお考えのみなさん、親子で楽しく遊びながら、お友達をつくりませんか？

0歳児対象の親子遊びの教室ですが、お兄ちゃんやお姉ちゃんも一緒に参加できます。

対象 0歳児のお子さんとお母さん
日時 9月10日(金) 午前10時～正午
内容 赤ちゃん体操、親子遊び、布遊び中村栄養士さんを囲んで「食」についての交流会も予定しています。

場所 子育て支援センタープレイルーム
参加人数 10組程度(予約制)
申込み・お問い合わせ 東川町地域子育て支援センター(☎82-5100)

はつらつ栄養教室のお知らせ

「簡単にできる!バランスのとれた食事」をテーマに65歳以上の1人暮らし、または夫婦のみの世帯の方を対象に料理教室を開催します。

食べることは毎日のことで、つい面倒になりがちですが、健康な体を保つには「食べ物」がとても大切です。簡単でおいしい料理と一緒に作りませんか？

対象 65歳以上の独り暮らし/65歳以上の夫婦のみの世帯
日時 9月16日(木)午前10時～午後1時
場所 保健福祉センター(健康学習室・栄養指導室)
内容 調理実習と試食・講話
持ち物 筆記道具、エプロン、三角巾

今年度から材料費の1部として参加負担金1人100円を徴収します。
申込み・お問い合わせ 役場栄養士まで(☎82-2111)

9月
September

保健カレンダー

お問い合わせ 保健福祉課保健指導係

【9月分】

1日(水)	成人病検診	9:30～11:30
2日(木)	栄養教室(応用編)	9:30～12:30
3日(金)	ごっくん教室(申込制)	13:00～14:00
	乳幼児健診	13:30～14:30
	(通知者以外は14:30～)	
7日(水)	リハビリ教室	11:00～14:30
9日(木)	元気っ子クッキング	13:00～15:00
	乳幼児予防接種	
	三種混合	13:45～14:15
	麻しん	14:45～15:00
	風しん	15:30～15:45
14日(水)	ツベルクリン反応検査	13:45～14:15
16日(木)	はつらつ料理教室	10:00～12:00
	ツ反検定・BCG接種	13:45～14:15
22日(水)	1歳6カ月児健診	12:30～
28日(水)	リハビリ教室	11:00～14:30
29日(木)	子育て相談(予約制)	
30日(金)	親子ふれあい教室(予約制)	10:00～11:30
	栄養教室(基礎編)	10:00～12:00

※会場は保健福祉センターです！

地域子育て支援センター

親子遊びの体験教室(予約制)

3日(金)テーマ「運動あそび」...10:00～11:30

24日(金)テーマ「音楽リズム」...10:00～11:30

<遊びの広場>(毎週月・火・水曜日プレイルーム開放)...9:00～12:00

1日(水)・6日(月)・7日(火)・8日(水)・13日(月)・14日(火)・15日(水)・21日(火)・22日(水)・27日(月)・28日(火)・29日(水)

会場は幼児センターです。

申込み・お問い合わせ 東川町地域子育て支援センター ☎82-5100

【10月分】

5日(水)	リハビリ教室	21日(木)	3歳児健診
6日(木)	もくもく教室	21日(木)～22日(金)	エキノコックス症検診
	乳幼児健診	25日(月)	子育て相談
7日(木)	親子ふれあい教室	26日(火)	リハビリ教室
14日(木)	親子ふれあい教室	27日(水)	子宮・乳がん検診
	乳幼児予防接種		移動献血車来町
15日(金)	介護教室	28日(木)	親子ふれあい教室
19日(火)	リハビリ教室(理学療法士による指導)	29日(金)	栄養教室(基礎編)