

健康ワンポイントアドバイス

よく噛んで食べましょう

保健師 山本純子

よく噛んで食べると、次のように「いいこと」がたくさんあります。

- ①肥満を防ぎます／食べ物は小さく砕かれ、口の中にだ液がたぐさん出てきます。血液中の糖分が上がり、満腹感が得られます。これにより食べ過ぎを防いでくれます。
- ②味覚が発達します／ご飯やパンを何度も噛んでいると、甘さを感じるようになります。他の食べ物でも、噛めば噛むほど食べ物のおいしさを感じることが出来ます。
- ③言葉の発音がはっきりします／噛むためには、あごを動かさ

なければなりません。よく噛むとあごが鍛えられ、あごの動きもよくなります。これにより、発音のはっきりとした話し方にもなります。

- ④脳が鍛えられます／食べ物が入ると、舌や歯が刺激を受けて脳に伝達され、さらに脳に血液もたくさん流れ、栄養分も送られるので脳の働きをよくしてくれます。
- ⑤歯の病気を予防します／よく噛むと、だ液がたくさん出て歯のそうじができ、虫歯を防ぐことができます。また、歯ぐきも鍛えられ、歯周病という歯ぐきの病気からも守られます。
- ⑥ガンの予防になります／発ガン物質は、いろいろな食べ物に含まれています。だ液には、ガンを抑えてくれるものが含

まれています。
⑦胃腸の調子がよくなります／よく噛むことで胃や腸は、あまり苦勞することなく食べ物を消化してくれます。そのおかげで、胃腸の調子もよくなります。
⑧体力向上にもなります／「歯を食いしばる」という言い方があります。歯を食いしばると、全身に力が加わり手足の先まで活発になってきます。

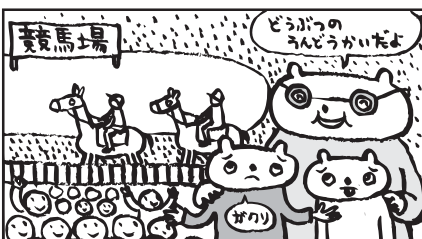
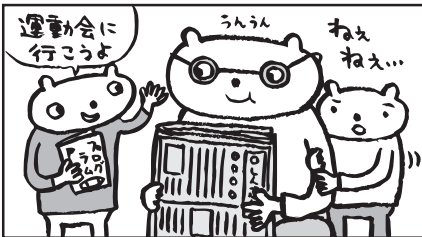
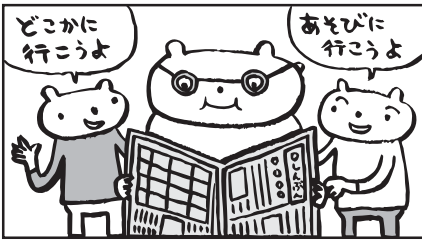
よく噛んで食べることは、非常に大切です。軟らかいものばかり食べていると、噛む力が弱くなってしまいます。

よく噛まなければならぬ食べ物には、ビタミン、ミネラル、食物せんいなどの栄養素が多く含まれています。

食卓に、そのような食べ物を増やして、よく噛んでゆっくり食べましょう。

やっちゃんぶうちゃん

作:アーモンス どちらもかなえて...の巻 vol.17



シリーズ

みんなで創る「のじぎく兵庫国体」

No. 9

「ありがとう国体」花で歓迎

花は人の心を和ませ、温かくもてなしてくれます。

9月10日、国体会場の玄関口となる国木区のみなさんが、沿道を花で飾ろうと、間伐材の木製花壇にコスモスやバーベナなどの花を植え、通る人の目を楽しませていきます。

兵庫国体は、「ありがとう国体」をテーマに震災復興支援への感謝も大きな目的の一つです。花いっぱいのみな並みで感謝の言葉を伝えましょう。



▶花を植える国木区のみなさん

はばタン募金にご協力ください

のじぎく兵庫国体とのじぎく兵庫大会(第6回全国障害者スポーツ大会)を、県民総参加で支える取り組みの一つとして「はばタン募金」を実施しています。

県民一人ひとりがスポンサーとなって、両大会を支えましょう。寄せられた募金は、原則として両大会のボランティア活動に要する経費として活用させていただきます。

ご協力をお願いいたします。

ちびっこ応援隊の隊員を募集!

全国から訪れる人々を温かく迎え、心に残る大会にするために、子どもたちの知恵と力をお貸しください。

- ▼募集期間/12月28日(水)まで
- ▼対象者/養父市在住の3歳〜小学6年生までの児童
- ▼活動内容/歓迎装飾の作成や、各種イベント等への協力など
- ▼お問合わせ/養父市国体推進室(☎662-13810)