

健康ワンポイントアドバイス



関宮地域局保健師
原 照美

噛む回数が多い健康に！

やわらかい食べ物が増え、咀嚼力（噛む力）が衰えてきたといわれています。一説では戦前の食事と比較して、一食の咀嚼回数は半分以下に落ちているといわれます。

しかし最近、「噛む」ことの健康効果が見直されてきました。

■咀嚼が持つ健康効果

①痴呆を防ぎ知能を高める
噛むことで、脳が活発に機

能し、反射神経や記憶力、判断力、集中力などが高まるといわれています。

②丈夫な歯を作る

咀嚼は歯根に刺激を与え、歯を支える骨や細胞の新陳代謝をよくするとともに、唾液がたくさん分泌され虫歯や歯周病を予防します。また食物繊維が含まれるものをよく噛むことで、食物繊維が歯ブラシの役目をして歯の表面の汚れを落としてくれます。

③胃腸を健康にする

だ液に含まれるアミラーゼなどの酵素は食べ物の消化を助け、胃腸の負担を減らします。

④がんや生活習慣病を防ぐ
だ液に含まれるペルオキ

シダーゼという酵素には、がんの引き金となる活性酸素を抑制する効果があります。それには食べ物とだ液をよくからませることが大切です。一口30回噛むことを目標にしましょう。

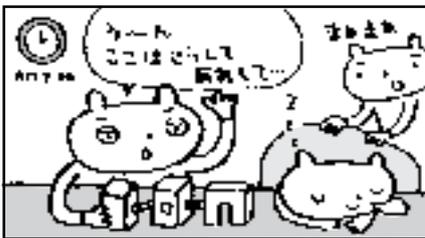
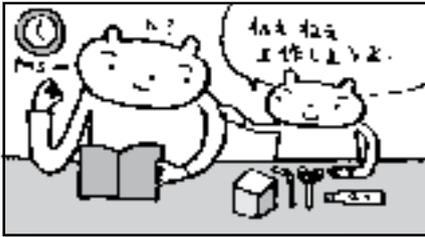
⑤ダイエットにも効果あり

食べ物をよく噛むとだ液が大量に分泌され血糖値が高まるために満腹中枢が刺激され食べすぎを防ぎます。

■咀嚼力を鍛えるポイント

- ・歯ごたえのある材料を使って料理をしよう
- ・素材はやや大きめに切るのがコツ
- ・食事にはゆっくり時間をかけよう
- ・食べ物の水や飲み物で流し込む癖はだめ
- ・ガムを噛むことも効果あり

やっちゃんぶいっちゃん



人命救助に貢献

羽瀨秀一さんへの「のびぎく賞」

兵庫県は人命救助に貢献したとして、大屋町宮垣の羽瀨秀一さんに対してのじぎく賞を贈りました。

羽瀨さんは「あたりまえのことをしただけ。女性が助かってよかった」と話されていました。



羽瀨さんは今年7月26日、同町明延の民家の屋根で仕事、山の斜面にもたれるようにしていた女性を発見。女性を意識がなく、一緒にいた羽瀨さんの奥さんらと協力して女性の自宅まで運び、応急措置と近所の方に診療所への搬送を頼まれたそうです。

人権擁護委員 3名が委嘱される

10月18日、養父市人権擁護委員の委嘱状の交付と退任委員への感謝状の贈呈が市長室で行われ、神戸地方事務局豊岡支局長からそれぞれ手渡されました。

今回、委嘱された方は、太田久雄さん（八鹿町国木）、木下種子さん（八鹿町下小田）、田淵喜久子さん（丹戸）の3名で、いずれも再任。退任さ

れた方は、植田幸子さん（大谷）、森脇猶弘さん（尾崎）の2名です。

人権擁護委員は、地域住民で人権擁護に理解のある方を市長が市議会に意見を求め推薦し、法務大臣が委嘱するものです。

今後とも地域の人権擁護意識普及のため、活動をよろしくお願ひします。