

「歯」の大切さを見直そう！

R2年度に策定された第2期津久見市食育推進計画では、基本目標のひとつに「工夫して選んで食べよう健康づくり」を掲げ、実践目標として以下を挙げています。

- 薄味を意識し、野菜をたっぷり取り入れた食事にしよう（プラス野菜、マイナス塩分）
- 自分で身体に良い物が選べるようになるう
- 食事を自分で作る力をつけよう
- ◎お口の健康を保とう



”噛むこと”ってすばらしい！！

おいしく食べることに欠かせない「歯」。
よく噛んで食べると、以下のような効果があります。
”卑弥呼（ひみこ）の歯（は）が良（い）ーぜ”で覚えましょう！



ヒ
ミ
コ
ノ
ハ
ガ
イ
ゼ

肥満予防になる
味覚が発達
言葉が発達
脳の発達
歯の病気予防
がんの予防
胃腸快調
全力投球

根菜で噛みごたえアップ！

れんこんとツナのカレーきんぴら

73kcal 塩分0.7g

【 2人分 】

れんこん 100g

ツナ 1缶

にんにく 1/2かけ

オリーブ油 小さじ1

塩コショウ 少々

カレー粉 小さじ1/2



①れんこんは2～3mmの厚さの半月切り、にんにくはみじん切りにする。
②フライパンににんにくとオリーブオイルを入れ、香りが出るまで弱火で炒める。れんこんを加えて炒め、透き通ってきたら水気をきったツナを加えてカレー粉、塩コショウで味付けする。

早食いは太りやすいって、ほんとう？

A. 本当です！

良く噛まずに飲み込むような食事をしていると…

- 唾液の分泌が少なくなる
- 唾液が減るほど、味覚が鈍る
- 味覚が鈍ると味が濃いものを好むようになる
- 糖分や脂質、塩分の多い食事に偏る

といった流れで偏った食事となり、自然と生活習慣病に近づいてしまうリスクが高くなります。

また、食べる速度が速い人は、遅い人と比べて、将来糖尿病発症の危険率が約2倍になるともいわれています。

- 噛む回数を意識する
 - 汁物で流し込むような食べ方をやめる
 - 野菜など噛みごたえのある食品を取り入れる
- など、ご自身が続けやすい方法で実践してみましょう！



歯を強くする栄養素

カルシウム	歯の原料となる	牛乳・乳製品 小松菜 ひじき 大豆製品
ビタミンD	カルシウムの吸収を高める	きのこ さんま 鮭 たまご
たんぱく質	歯の土台（歯茎）を作る	肉類 魚類 たまご 大豆製品
マグネシウム	歯を支える歯槽骨の構成成分	大豆 アーモンド 海藻類 玄米
ビタミンC	健康な歯茎の形成に役立つ	いちご グレープフルーツ さつまいも じゃがいも レバー
ビタミンA	エナメル質を作る	うなぎ たまご ピーマン かぼちゃ

大事な歯のメンテナンス♪

歯は一生ものです！長く使い続けるためにも、日々のメンテナンスが大切です。

- ★毎日、毎食後の歯磨き
- ★歯間ブラシ等の活用
- ★定期的な歯科受診



＊ 週1体操コラム ＊ ～体を動かして免疫力を高めましょう～

肌寒くなり、様々な感染症が気になる季節になりました。免疫力を高めることは様々な病気を予防することに繋がります。本格的な冬に向けて、今から免疫力を高めていきましょう！



＊ ポイント1 ＊

質の良い睡眠&ストレス緩和

良質な睡眠は、疲労回復や免疫細胞を増強させます。また自律神経のバランスも整うので免疫を含む身体の様々な機能が働きやすくなります。

適度な運動は、良質な睡眠を促します。また、太陽の光をあびることも効果的です♪

＊ ポイント2 ＊

筋肉量を増やしましょう

体温が1度下がると免疫力は30%下がると言われています。筋肉をつけることで、基礎代謝が高まり体温があがるため、感染症に強い体に繋がります。特に、筋肉の約70%は下半身についているのでウォーキングやスクワットなどがおすすめです♪

＊ ポイント3 ＊

腸内環境を整える

腸には、免疫細胞の60～70%が集まっていると言われています。発酵食品や食物繊維を多く含む食品を取り入れましょう。免疫力を高める基本はバランスのとれた食事です。

栄養新聞

津久見市

（令和三年十一月）
第四十四号

お問い合わせ先（82-9523）