# 「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ろう
- ○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!



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!

#### れんこんとリ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*かに*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・・・

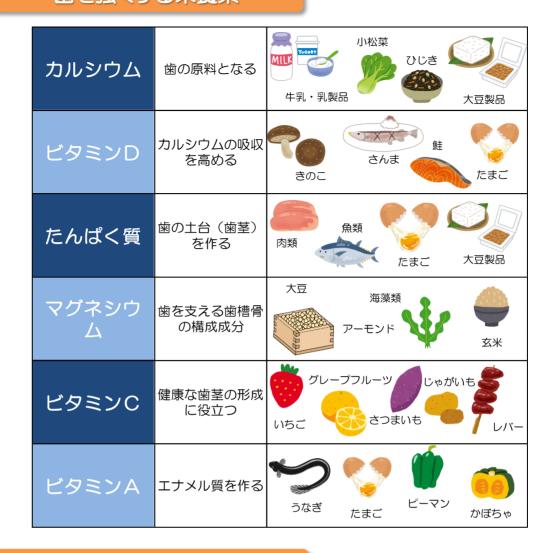
- → 唾液の分泌が少なくなる
- →唾液が減るほど、味覚が鈍る
- →味覚が鈍ると味が濃いものを好むようになる
- →糖分や脂質、塩分の多い食事に偏る

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



# 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よう~

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。

見

津

三年 月

