

2017

秋

保健だより



急激に気温が下がり、風邪を引きやすい時期ですね。インフルエンザや感染性胃腸炎なども流行してきましたので、食事のバランスに気をつけて、体調を整えていきましょう。

美味しいものが沢山あるこの季節は、ついつい食べ過ぎてしまいます。そんな時、「しっかり噛む」ことを意識することが食べ過ぎ予防に繋がることはご存知でしょうか。よく噛んで食べると、食べ過ぎ予防だけでなく様々なメリットがあります。

肥満予防

よく噛んで食べると、脳にある満腹中枢が働いて食べすぎを防ぐ効果が期待できます。また、視床下部からホルモン（神経ヒスタミン）が分泌され食欲を抑制します。



胃腸の働きを促進する

よく噛む事で消化酵素がたくさん出て消化を助けます。

味覚の発達

食事をゆっくりとよく噛んで味わうと、食べ物の味が良くわかり、味付けが薄くても満足感が得られます。



よく噛むことのメリット

歯の病気を防ぐ

噛む事で唾液がたくさん出て、口の中をきれいにします。唾液の働きがむし歯や歯周病を防ぎます。



代謝が活発になる

よく噛むと、交感神経が刺激され、代謝が活発になって食後の消費カロリーが増加します。

脳の発達

よく噛む運動は脳細胞の動きを活発化します。子どもの知育、高齢者の認知症の予防に役立ちます。



★ よく噛むためのヒント ★

- ★ いつもよりも5回多く噛むように意識してみましよう。
- ★ 噛み応えのある食品を取り入れましよう。
 - 硬いもの（ゴマ・ナッツ類・根菜類など）
 - 食物繊維の多いもの（きのこ類・野菜類・海藻類）
 - 弾力性のあるもの（油揚げ・高野豆腐・こんにやくなど）
- ★ 食材は大きく切りましよう。
- ★ 味付けは薄めにましよう。



おまけ

秋の今が旬・青背の魚が老化を防ぐ

青背の魚の脂肪には、高血圧の抑制に役立つ不飽和脂肪酸のIPAやDHAが豊富に含まれています。IPAは、血管を広げ血圧を下げる効果があり、DHAは、血液中のコレステロール値を下げる効果が期待できます。秋の深まりとともに魚の脂ものってきます。この秋の家庭料理はイワシ、サンマ、サバなどの青背の魚に注目です！！

