

特集 噛む

P2~3

栄養士さんのおはなし

P4

和食を見直そう

トレーナーのワンポイントレッスン

自転車に乗ろう

健康づくりのご案内 P5~7

後期(10月~3月)

# まるごと けんこう

参加  
無料

10月26日

P8

9:00~16:00

まるごと  
けんこうフェア

郡山市保健所内



学校法人成田学園 希望ヶ丘幼稚園

第11回福島県よい歯の幼稚園コンクール(福島県・福島県歯科医師会主催)で  
優秀賞受賞、10年連続入賞。

「健康な歯は一生の財産です。小さい頃からよい歯を保つことは、子ども達が  
将来、高齢化社会を健康に過ごす為に大切なことです。」

Vol.23

平成20年10月  
(2008.OCT)

財団法人 郡山市健康振興財団

# 噛む

監修：郡山歯科医師会  
高原歯科クリニック  
院長 高原一雄

## 標語 ひみこのはがいで (卑弥呼の歯がいで)

<b>ひ</b> 肥満予防	満腹中枢が働き食べすぎを防ぐだけでなく、代謝がよくなり太りにくくなります。
<b>み</b> 味覚が発達	よく噛むと、食べ物本来のおいしさがよくわかるようになります。
<b>こ</b> 言葉がはっきり	口の周りの筋肉が鍛えられるので、発音がはっきりします。
<b>の</b> 脳が発達	脳細胞の働きが活発になるので、記憶力、集中力などが高まります。
<b>は</b> 歯を丈夫に	唾液には口をきれいにする成分が含まれており、よく噛むことで唾液がたくさん出てきます。そのため、噛むと虫歯や歯周病が予防できます。
<b>が</b> がんを防ぐ	唾液には、食品の中の発ガン物質を弱める働きがあります。
<b>い</b> 胃腸が健康に	食べ物が細くなることや、唾液に含まれる消化酵素の働きにより、胃腸での消化吸収の負担を少なくします。
<b>せ</b> 全力投球	しっかり噛むことで全身に力が入り、力いっぱい仕事や勉強ができます。

※「学校食事研究会」作成標語引用

## 噛めば幸せ

噛むことは身体に様々な良い効果を与えます。

「よく噛んで食べましょう」皆さん一度は耳にしたことがあると思います。しかし実際は時間に追われ、飲み込むように食べている方も多いのではないのでしょうか。

噛む回数と食事時間の調査によると、現代の食事では噛む回数は620回、食事時間は11分ですが、卑弥呼の生きていた弥生時代には3990回、昭和10年頃でも、噛む回数は1420回、



食事時間は22分と現代の約2倍です。今の子供たちが好むスバゲッティーやハンバーグなどに代表されるように、食事は近年ますます軟らかく、噛まないものになる傾向があり、あなたの発達などにも影響を及ぼしています。

噛むことは、食べるためだけでなく、脳への刺激や、歯を守る、肥満を予防するなどさまざまな効果があります。よく噛んで、おいしく食べて、元気な生活を送りましょう。

## コラム

### ガム

ガムは、食後に噛むことで歯の清浄作用や、脳を刺激し集中力を高めスッキリさせる効果があります。

板ガム1枚を10分噛むと約550回噛むといわれています。1回の食事で噛む回数は約620回ですので、ガムは噛む回数を補うことに役立ちます。

ガムの中でもキシリトールガムは虫歯予防に効果的といわれています。その理由は大きく2つで、①ミュータンス菌(虫歯の原因になる菌)の数を減らし、虫歯の原因になる酸を減らしま

す。②キシリトールの甘さによって唾液分泌が増え、唾液に含まれる成分によって歯の再石灰化を促進します。

ちなみに、アメリカの野球選手が試合中にガムを噛んでいる姿を目にしますが、それは、緊張を和らげ、不安などを抑えてくれるといった精神面に効果があるからだといわれています。

※ガムの成分によっては、甘味料が虫歯の原因になったり、噛む満腹感により十分な食事を取れないこともあります。特にお子さんでは注意が必要です。

## 食生活の違い 昔と今



# 世代別のポイント

## 乳幼児期

**噛む力を育てよう!**  
「噛む」ことは生まれつき備わっているのではなく、学習して身につけていくものです。



▼「噛む」ことと「味覚」が形成される大事な時期です。子どもの発達に合わせた離乳食で上手に「噛む」ということを教えていきましょう。

## 学童期・思春期・青春期

**噛んで脳を育てる!**  
「よく噛む」と、知能が発達し、集中力や記憶力が高まります。丈夫な歯は「よく噛む」として育ち、歯並びにも影響します。



▼噛み応えのあるものを食べさせるようにして、よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。また、家族が、一緒に食事をして「よく噛む」ことをくり返し伝えていきましょう。

## 壮年期

**噛んで素敵に!**  
ダイエット効果があるだけではなく、生活習慣病、歯周病、口臭なども予防します。顔の表情を作る筋肉を使うので、表情が豊かになります。また、噛むことで分泌されるホルモンには美肌効果があります。



▼30歳からは噛む力が落ちやすくなります。よく噛んで食べるよう心がけましょう。  
▼40歳からは歯周病になりやすくなり歯が抜ける原因にもなります。歯・歯ぐきの手エックを定期的に行いましょう。

## 高齢期

**噛んでイキイキ!**  
「よく噛む」と脳の老化を防ぎ、消化を助けて栄養を吸収しやすくなるので、元気な生活にもつながります。



▼60歳を過ぎると、口の周りの筋肉が衰えてきます。よく噛むよう心がけましょう。  
▼残っている歯を大切に、歯・歯ぐき、入れ歯などのチェックを定期的に行いましょう。

- 噛むためのポイント!**
- ・意識的に噛んで、「一口30回噛む」「飲み込む前に5回噛む」ように心がけましょう。
  - ・噛み応えのあるものを食べましょう。
  - ・食事の時間を長めにとり、ゆっくり食事を楽しみましょう。
  - ・一人で食べずに、家族や仲間と楽しく食べましょう。
  - ・水分と食べ物を一緒に口の中に入れてないようにしましょう。

## \* 歯科検診のお知らせ \*

郡山市では、歯科検診を実施しています!

- 対象：郡山市民で年齢が平成21年3月31日までに、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の方
- 費用：無料

- 場所：郡山市内歯科医院  
(広報こおりやま5月号参照)
- 受け方：歯科医院に直接申し込む

## ドクターズアドバイス!!

### 「噛むことが若さを保つ」

郡山歯科医師会  
高原歯科クリニック  
院長 高原 一雄



「アンチエイジング(抗加齢)」ということが叫ばれて久しくなりますが、太古の昔から若々しくいたいというのは人々の願いでした。

実は噛むことは若さを保つ秘訣なのです。最近の研究では年をとっても脳細胞が増えることが明らかになりました。脳細胞を増やす方法の一つが「刺激」です。そしてその刺激を与える方法の一つが「噛む」という行為なのです。

これは歯のないはずが上手にエサを取れないという実験でも明らかです。人間も歯が抜けたりして噛み合わせが悪くなり、噛むことが十分でなくなると、脳が活性化しにくくなります。また噛むことで唾液が

たくさん出ますが、この唾液にも脳や体の若さを保つ物質が含まれているのです。また、しっかりと噛むと咀嚼とは直接関係ない太ももやふくらはぎなどの筋肉までも活性化させ、普段の5割増しの力が発揮できるのです。さらに噛み合わせが悪いとバランス感覚も悪くなります。つまり、ずきや転倒が起こりやすくなるのです。最近注目されているメタボリック症候群の予防法としてよく噛むことは有効です。早食いは太るといわれていますが、よく噛んで食べることで満腹中枢を刺激するため食欲にブレーキがかかります。このようなことから、身近なアンチエイジングの実践としてまずよく噛んで食べるということを始めませんか。

# 和食を見直そう

今話題のメタボリックシンドロームは、日本人の**和食離れ**が原因のひとつです。雑穀米、豆、小魚などをよく噛んで食べていた頃に比べ、生活が豊かになりパン、めん、加工食品などの簡単でやわらかい食べ物が普及し、噛む回数と食事時間が戦前に比べ約半分以下に減っています。和食の良さを見直し、噛み応えのある食事をとるよう心がけましょう。

## ●噛み応えのある食材を加える工夫●

食物繊維の多い  
ごぼう、きのこも  
きんぴらや肉団子に

噛み碎きにくい豆類を  
お浸しやサラダに



五目味噌きんぴら

弾力性の大きいこんにやく、きのこを煮物や汁物に

## ●噛む回数を増やす調理法の工夫●

- \*肉じゃがや筑前煮など、煮物の野菜は乱切り、肉類は厚切りにして、複数の素材を組合せる。
- \*こんにやくや豆腐は1度茹でて、食品の余分な水分をとって弾力をだす。
- \*味付けは薄味にし、素材の持ち味をよく味わう。

## 噛み応えのある健康レシピ

### 『五目味噌きんぴら』

材料(4人分)			
豚肉	60g	砂糖	小さじ2
ごぼう	60g	酒	大さじ1
にんじん	40g	みそ	大さじ1
干しいたけ	2枚	しょうゆ	小さじ1
こんにやく	60g	白すりごま	小さじ1
ごま油	小さじ2	いんげん	4本

#### 作り方

- 1 豚肉は一口大に切り、ごぼうは皮を包丁の背でこそげ、4cm長さの拍子切りにし、水にさらす。にんじん、こんにやくは4cm長さの拍子切り、干しいたけは水で戻して軸を取り、拍子切りにする。
- 2 鍋にごま油を熱し、肉を炒め白くなったら、野菜を加えて炒め、砂糖・酒・みその順に調味料を加える。(みそが焦げないように注意)
- 3 仕上げにしょうゆ・すりごまを混ぜて器に盛り、茹でたいんげんを添える。



身体にも  
環境にもやさしい  
自転車生活  
Let's go go go



# 自転車に乗ろう!!

脱  
メタボ

「最近お腹まわりが気になる～」 「肩こりや腰痛で・・・」  
運動不足はわかっているけど、運動はめんどくさい!!  
「ちょっとそこまで」も車で出かけてしまう、あ・な・た  
**自転車に乗って運動不足を解消しませんか。**

**自転車**は酸素を取り込み、血のめぐりを良くし、脂肪を燃焼させる**全身運動(有酸素運動)**です。**歩き**と同じ効果があります。ウォーキング・自転車どちらも30分で約100kcalの消費です。

また、風を切る爽快感が**リラックス効果**を高め、**気分転換やストレス解消**に最適な運動です。

ガソリンが高騰し家計を圧迫、またCO<sub>2</sub>の排出が温暖化を加速させている、今、**通勤や買い物を車から自転車に・・・**

**歩き・自転車・バスで通勤している某企業。**  
当センターで体力測定を行った結果、**体脂肪率が全員標準値**でした。





# 健康づくりの ご案内

初心者  
歓迎!

## 健康生活応援コース 定期運動

1回  
500円

どのコースに参加してもワンポイント体操あり



- 10月 転倒予防体操
- 11月 ゆる体操(骨盤)
- 12月 脱メタボ!!
- 1月 筋肉のびのび 関節らくらく
- 2月 膝ニコニコ体操
- 3月 アゲ↑アゲ↑体操

### 元気はつらつコース ～ストレッチ&トレーニング～

自分のペースでトレーニングマシンやエアロバイクを使い、体力をつけよう!

日時 毎週月曜日 14:00～15:00  
毎週水曜日 10:00～11:00

### らくらくリラックスコース ～アクアヒクス～

予約制

水中で楽しく歩こう!  
当施設からユラックス熱海までバス送迎します。



日時

月	日	時間
10月	10日・24日	金曜日 10:00
11月	14日・28日	
12月	12日	
1月	9日・23日	11:00
2月	6日・20日	
3月	6日・27日	

★プール使用料  
260円別途

### すっきりスマートコース ～エアロヒクス～

音楽に合わせて、楽しく健康づくりにチャレンジしよう!

日時 毎週火曜日 10:00～11:00

※参加にあたっては、安全で効果的な運動のため**健康生活応援チェック**を受けていただきます。

## 健康生活応援チェック

健康生活を送るために、自分のからだやライフスタイル・体力をチェックしてみましょう!  
また年に1度受けることで、体の変化を感じましょう。

★内容

### チェック

- ・メディカル  
(貧血、体脂肪率、肺機能検査など)
- ・ライフスタイル  
(生活習慣、食生活チェック)
- ・体力  
(筋力、柔軟性など)

### 総合アドバイス

結果をもとに、健康、運動、食事などについて専門職がアドバイスします。



### 健康づくり

自分にあった健康づくりをはじめましょう!!

★料金: 1,500円 ★日時: 詳しくはお問い合わせください。

11月

## 30・40・50代女性のための 「更年期のりきり塾」

更年期の悩みをみんなで解消しよう!!

**日時** 11月5日(水)・12日(水)全2回 13:30~15:30  
※申込受付10月6日(月)から

**内容** ①11/5 婦人科医を囲んで更年期についてみんなで語ろう  
②11/12 からだもこころもリラックス体操など

**参加費** 3,000円

**定員** 30代・40代・50代の女性20名



12月

## 家事をしながら 「らくらくダイエット」

毎日の生活を運動に変えよう

**日時** 12月4日(木) 10:00~11:30  
※申込受付11月4日(火)から

**内容** まるごとエクササイズゲーム

**参加費** 1,000円

**定員** 30名



1月

## 肩こりとんでけ体操教室

こりをほぐして気持ちgood!!

**日時** 1月22日(木) 10:00~11:30  
※申込受付12月22日(月)から

**内容** 肩こり予防体操

**参加費** 1,000円

**定員** 30名



10月

## 「青空けんこう教室」 布引高原ハイキング

青空の下楽しく歩いて、地域の食について学ぼう!!

**日時** 10月3日(金) 9:30~15:30  
※申込受付9月3日(火)から

**内容** ハイキング・そばの昼食と栄養士の話・ストレッチなど

**参加費** 1,750円(そばの昼食代含む)

**定員** 40名



●集合場所からバスの送迎があります

11月

## 「何をどれだけ 食べたらいいの」

食事バランスガイドを活用しよう

**日時** 11月20日(木) 10:00~11:30  
※申込受付10月20日(月)から

**内容** 食事バランスガイドの  
見方と活用法

**参加費** 500円

**定員** 30名



2月

## 男も料理 「おいしいごはん と具たくさんの味噌汁 を作ろう」

**日時** 2月13日(金)・27日(金) 全2回  
9:30~13:00  
※申込受付1月13日(火)から

**内容** 米のとぎ方・野菜の切り方など  
(調理実習)

**参加費** 2,000円  
(材料費含む)

**定員** 男性20名



## いろいろな運動にチャレンジ!!

1回  
500円

### ヨーガ

基本ポーズと呼吸法

**日時**

10月16日(火) 10:00~11:30  
※申込受付9月16日(火)から

**定員**

30名

### 太極拳

基本功

**日時**

11月21日(金) 10:00~11:30  
※申込受付10月21日(火)から

**定員**

30名

### ピラティス

日時未定

※お問い合わせください

### 足裏健康体操

日時未定

※お問い合わせください

申し込み

・  
問い合わせ

郡山市健康振興財団 健康センター(保健所内2F)

**電話** 024-924-2911

**時間** 8:30~17:15

開催日の1ヶ月前から先着順で申込受付  
(土・日・祝祭日の場合は翌日からです)

●各教室は定員の半数で開催となります。 ●講師の都合などにより、日時等が変更になる場合があります。