

林内科かわら版

第9号

ようやく春が来ました。暖かい春の陽射しを浴びると「さあ～、何かヤツテヤローじゃあないか」と、エネルギーが湧き上がる気分になります。もっとも、これも心身共に健康であればこそ、なのですが。その健康であり続けるための最も安価で簡単な方法が、食べ物を噛むという日常私達が何気なく行っている行為なのです。

高血圧、心臓病、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病や、メタボリックシンドロームの元凶の食べ過ぎによる肥満の改善に、「よく噛む」ことをお勧めします。ゆっくりと、よく噛む（一口30回位）ことによって、唾液や消化液をたくさん分泌させて食べ物を細かくし、表面積を大きくすることで消化吸収を助けます。そうして腸で吸収されたブドウ糖が脳の満腹中枢に到達し（約15分かかります）、そろそろ腹が一杯になったという信号を出してくれます。その結果、食事の量が減るということになります。肥満の人には総じて早食いが多いのです。よく噛むということを心掛けましょう。

よく噛むとは、強く噛むのではなく、十分噛み潰すということです。噛むことによって唾液の分泌が促進します。1日に1～1.5リットルほど口内に分泌される唾液には、たくさんの良い作用があります。脂質・デンプン・糖を分解する酵素、抗菌作用のある物質や老化防止ホルモンなども含まれ、さらに発がん物質として知られている食品添加物や有害な活性酸素を減らす作用まであるのです。実に驚くべき唾液パワーですね。自然に備わっているこのパワーを利用しない手はありません。

スプリング ハズ カム（噛む）で、身も心も春の気分を味わってみませんか？

春が来た!!
(Spring has come)
スプリング ハズ カム(噛む)

食育のすすめ

最近、信じられない様な事件が多く発生し、驚きと共に心が痛みます。コンピューターの普及や家庭における食生活の荒廃も、その原因の1つと思われます。

子供達の教育の基本は「知育・徳育・体育プラス食育」であると、「食育」の重要性が叫ばれる様になりました。

右記の服部幸應先生の「こ食」と心身への影響を参考に見て下さい。

現代の食生活に見る「こ食」と心身への影響 =服部幸應著「食育のすすめ」より=

- 孤食**
家族が不在の食卓で1人
淋しく食べること → 好き嫌いを増やす
発育に必要な栄養が足りない
社会性、協調性がない
ひきこもりやすくなる
- 個食**
バラバラ食。
家族それぞれが自分の好
きなものを食べる。 → 好き嫌いを増やす
栄養の偏り
協調性がなくわがままに
他人の意見を聞かない
- 固食**
自分の好きな決まったも
のしか食べないこと。 → 栄養の偏り
肥満、キレやすい
生活習慣病
わがままにキレやすい
- 小食**
いつも食欲がなく、食
べる量が少なく、バランスが
悪いこと。 → 発育に必要な栄養が足りない
無気力
栄養の偏り
激やせ、発育不全
- 粉食**
パン中心の、粉を使った主
食を好んで食べる。 → 噛む力が弱い
エネルギー高い
- 濃食**
調理済みや加工食品やマ
ヨネーズ、ケチャップ、味
の濃い食べ物。 → 本来の味がわからなくなる
味覚障害

口腔ケア (口の中の手入れ)

口の中には多くの微生物が生息・繁殖(菌垢)しているうえ、食物のカスが残りやすくなり、口臭の原因になります。

特に高齢の方で嚥下機能の障害(飲み込みが悪い・むせやすい)が疑われる方の口腔ケアは大切です。誤嚥性肺炎の防止にもなります。そのほか舌の荒れ、口内炎の出来やすい方など、口腔ケアを見直してみたい。最近では各種の口腔ケア用品が出廻っている様です。気になる方は薬局に相談してみたい。