

けんこうガイド

「よく噛む食生活」は 食べ物・調理法の工夫から

噛む こと、咀嚼（そしゃく）は、私たちが食事をする際に欠かせないものです。

食べ物を小さくして飲み込みやすくし、胃の消化を助けるのが大きな仕事ですが、「噛む」という刺激により、脳を活性化したり、「おいしい」という喜びを感じたり、単なる食べ物や胃に入れる準備ではなく、身体全体に変化と活力を与える大切な行為です。

しかし、加齢により噛む力が弱まると、硬いものを敬遠する方も少なくありません。また、最近では噛めない、噛まないお子様も増えていきます。みなさんが脳をいつも元気に、楽しく食べられるよう、毎日の食事の中で「噛む」を意識してみましょう！

★よく噛むためのポイント★

①日常的にしっかりと噛む意識を 日本食は箸で容易に切ることができ豆腐やうなぎの蒲焼き、刺身のような比較的軟らかい食べ物が多く、意識しなければ噛む動作が少なくなってしまうので、日常的にしっかりと噛むことを意識して、食事をするようにしましょう。また、柔らかく調理しすぎないことも、よく噛むポイントの一つです。

②噛みごたえのある食材を ぼうろやレンコン、乾物などの食物繊維を多く含む食品や、弾力性のあるタコ、肉、貝、キノコ、生野菜などを使用することで、咀嚼回数を増やすことができます。

③具材を大きく切ることも効果的 お子様が好きなお肉やシチューなども、具材を大きく切ること、自然と咀嚼回数を増やすことができます。

④調理方法と加熱時間の調整を 汁気や水分の少ない料理のほうが噛む回数が多くなります。

同じエビでも、とろみのあるエビチリより、衣がついているエビフライのほうが2倍噛む回数が増えます。また、煮野菜は全般的に咀嚼回数が少なく、生野菜や炒め野菜のほうが噛む回数が多くなります。

なお、乳幼児や小児、高齢者は飲み込む機能の未熟、低下により、食べ物が入り込んで気管に入ったり、窒息を起こす場合もありますので、食事をするときは集中し、ゆっくり噛んで食べるのが大切です。

●問い合わせ先

保健福祉課保健福祉グループ健康推進係
☎0146・47・2113



めざせ!

N 新冠
K 健康
P プロジェクト

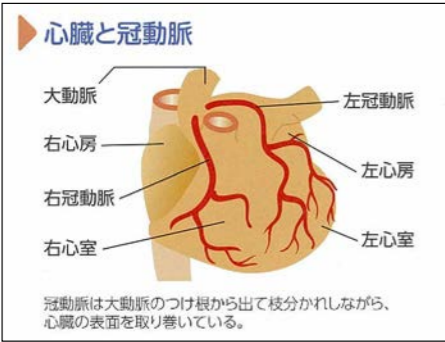
命を守る...!

心臓病を予防しよう

●心臓病の約半分は虚血性心疾患
心臓は、血液を全身に送り出すポンプの役割を持ち、私たちが休んでいる時も寝ている時も、常に活動しています。

心臓には、冠動脈と呼ばれる血管があり、この冠動脈の血流が減ったり途絶えたりすることで虚血といわれます。この虚血によって引き起こされる狭心症や心筋梗塞をまとめて「虚血性心疾患」と呼んでいます。

虚血の原因は動脈硬化です。日本人の心臓病の約半分は虚血性心疾患で、突然死の最大原因としても注目されています。



狭心症とは?

冠動脈が狭くなって血流が不足し、心臓の筋肉が酸素不足になったことにより胸が締め付けられるような痛みや圧迫感、灼熱感などが数分間続きます。
心筋梗塞とは?
狭くなった冠動脈に血栓が詰まって、血流が途絶えてしまうのが心筋梗塞です。30分以上血流が途絶えると、心臓の組織が壊死してしまい、壊死の部分が大きいと不整脈や心不全などを起こして死に至る危険性もあります。

心臓病を防ぐ生活習慣

「健康ハート10カ条」

- ① 血圧とコレステロールを正常に。 太りすぎ、糖尿病には注意しましょう。
- ② 脂肪の摂取は、植物性を中心に。
- ③ 食塩は調理の工夫で、無理なく減塩。 1日6g未満を目標にしましょう。
- ④ 食品は栄養バランスを考えて。 1日30食品を目標にしましょう。
- ⑤ 食事の量は、運動量とのバランスで。 特に甘いものには要注意。
- ⑥ つとめて歩き、適度な運動をしよう。
- ⑦ ストレスは、工夫をこらし上手に発散。
- ⑧ お酒の量は自分のペースでほどほどに。
- ⑨ たばこは吸わない。 頑固に禁煙。
- ⑩ 定期健診を忘れずに。 年一度は健康診断を受けましょう。

●問い合わせ先

保健福祉課保健福祉グループ健康推進係

☎0146・47・2113

介護ワンポイントアドバイス ⑭

町独自サービスのご紹介

〜其の三〜

「移送サービス事業」

在宅でひとり暮らしの高齢者、高齢者夫婦並びに障がいのある方で、身体上または精神上の障がいのため外出困難な方に対し、移送用車輛により自宅から在宅福祉サービス、医療機関などへの送迎サービスを提供しています。利用者の費用負担はありません。

「寿バス事業」

75歳以上の方が、道南バスが運行している定期乗合バスや、町が運行する西新冠地区予約運行バスを利用する場合、新冠町内の全区域、新冠町から静内駅までの間、新冠町から厚賀駅までの間の乗車料金の全額を町が負担します。利用者の費用負担、利用回数の制限はありません。



介護のことは、お気軽にご相談ください。 介護支援係 高橋 昌嗣

●保健福祉課保健福祉グループ介護支援係 0146・47・2113 (直通)

12月	11月	12月							11月							月日	時間	事業名	場所
6日(金)	27日(水)	19日(木)	17日(火)	11日(水)	10日(火)	4日(水)	29日(金)	27日(水)	26日(火)	21日(木)	20日(水)	18日(月)	13日(水)	12日(火)	11日(月)	受付	BCG予防接種	保健センター	
13時30分〜15時30分	13時00分〜16時00分	9時45分〜13時00分	13時00分〜16時30分	10時00分〜12時00分	13時00分〜12時00分	10時00分〜12時00分	13時00分〜12時00分	10時00分〜12時00分	10時00分〜12時30分	9時45分〜13時00分	10時00分〜12時00分	16時00分〜12時30分	10時00分〜12時00分	10時00分〜12時30分	13時00分〜	受付	からだリセット講座	レ・コード館	
こころの健康相談	女性の健康相談	3歳児健康診査 1歳6カ月・健康診査	4・7・12ヶ月児 フッ素塗布	お喜楽☆ おたっしや塾	不活化ポリオ予防接種	からだリセット講座 おたっしや塾	お喜楽☆ 不活化ポリオ予防接種	おたっしや塾	からだリセット講座 お喜楽☆	3歳児健康診査 健康診査	4・7・12ヶ月児 おたっしや塾	お喜楽☆ フッ素塗布	おたっしや塾	お喜楽☆ からだリセット講座	10時00分〜12時30分	受付	からだリセット講座	レ・コード館	
(12月2日まで) ※要予約	(11月26日まで) ※要予約	保健センター	保健センター	節婦憩いの家	保健センター	レ・コード館	保健センター	節婦憩いの家	保健センター	レ・コード館	保健センター	節婦憩いの家	保健センター	節婦憩いの家	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	