

しつちよる？ やつちよる？ 健康づくり！  
 『ちよび塩』でおいしく元気に！ 29

▼しつちよる？ やつちよる？ 健康づくり！  
 よく噛むことで増える健康と楽しみ

暑くなりましたがいかがお過ごしですか。「トマトが実れば、医者が青くなる」と言われるように、夏野菜にはビタミンが多く含まれ、疲労回復やむくみ解消など、夏バテ予防にも効果があります。しつちよるって欲しい野菜ですが、意外に噛みごたえがあり「食べづらい」と感じる方もいるのではないのでしょうか。

食事の満足度に関する調査（8020財団調べ）によると、食事が「おいしい」と感じている人は平均20本の歯があり、ほとんどの食べ物を噛みくだくことができるのに比べ、「おいしくない」と答えた人の歯は平均11本で、食べられるものの種類が減ったり、限られてしまうようです。

「ちよび塩」でおいしく食べて元気に過ごすためにも、歯の健康づくりを心がけましょう。

## 噛む効果

### 『ヒミコノハガイーゼ』

しつちよることは、唾液の分泌を増やし、素材のうま味を感じやすくするだけでなく、様々な効果があります。噛むことの効果を表した標語「ヒミコノハガイーゼ」を紹介します。



- ヒ 肥満予防：食べ過ぎ防止
- ミ 味覚の発達：味がよくわかる
- コ 言葉の発達：発音がはっきり
- ノ 脳の発達：脳の血流が増加
- ハ 歯の病気予防：唾液が増え虫歯を予防
- ガ がん予防：発がん性を押さえる酵素が増加
- イー 胃腸快調：消化・吸収がよくなる
- ゼ 全力投球：体力向上

町では、40歳以上の方を対象に歯周疾患検診を実施しています。歯の健康づくりとして、ぜひご活用ください。

■問い合わせ 健康増進課健康づくり班  
 ☎0820(73)5504

### ●ちよび塩クイズ

今から150年前の江戸時代では、1回の食事で1420回噛んでいたそうです。ズバリ！現代人の1回の食事で噛む回数は何回でしょう。〈平成21年国民栄養調査結果による〉（答えは15ページに掲載）

### 第3回 2時間でわかる糖尿病予防講座

ワンコイン食事も 参加費 500円

～糖尿病について楽しく学びませんか？  
 治療中の方、ちょっと血糖が高めの方等  
 ……どなたでも参加できます！～

- 日時 9月28日(月)午後6時～8時30分（午後5時から受付）
- 場所 周防大島町立東和病院
- 定員 50名 ※定員になり次第締め切ります。  
 事前申し込みが必要です。9月18日(金)までにご連絡ください。
- 内容
  - ・血糖測定（食事の前後で比べます）
  - ・500キロカロリーの食事会
  - ・講話「糖尿病食」：管理栄養士
  - ・講話「糖尿病とは」：石堂亜希医師（周東総合病院）
  - ・講話 & 体験「運動療法」：保健師（健康運動指導士）
  - ※当日は夕食を食べずに、運動しやすい服装・靴でご来場ください。
  - ※服薬中の方は薬をご持参ください。
- 申し込み・お問い合わせ  
 周防大島町立東和病院 ☎0820(78)0310
- 主催 周防大島町公営企業局・大島郡医師会  
 共催 周防大島町

### 第6回 ふれあい健康フォーラムのご案内

日時 9月13日(日)

午後1時30分～3時30分

場所 柳井市文化福祉会館（柳井市体育館隣）

- ミニ講義「入れ歯の謎？」
- 超ミニ討論「きになるあのことこのこと」
- 血圧測定・ロコモ体操

柳井健康福祉センターや柳井・熊毛・大島の医師がパネラーとなり、参加者の皆様が日頃聞きたいと思っておられること等、質問にお答えします。

主催 山口県保険医協会 柳井・熊毛・大島支部

問い合わせ 山口県保険医協会事務局

☎083(973)9630

※参加は無料です。ぜひご参加ください。