

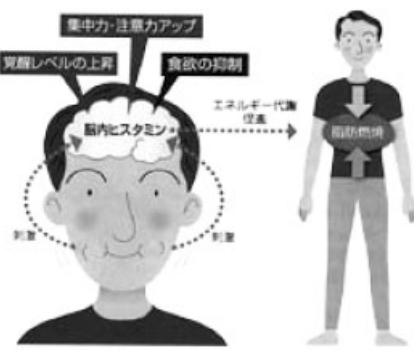


健康づくり推進課：0869-26-5962  
瀬戸内市民病院：0869-22-1234

## メタボ対策は しっかりよく噛んで

厚生労働省の調査では、内臓脂肪をためやすい人は、食事の量が多い、頻繁に間食をとる、緑黄色野菜が嫌いといった傾向にあることが明らかになっています。

しかし、長い間続けてきた食事の習慣を変えることは、思いのほか難しいものです。そこで、今回の健康ライフ



では、瀬戸内市歯科医師会に、誰でもすぐに始められる効果的な肥満対策「しっかりよく噛んで食べる」を紹介してもらいます。

### メタボと口の関係

噛むとその刺激が脳に伝わり、神経伝達物質のヒスタミンが脳内で放出されます。脳内ヒスタミンは、覚醒レベルや集中力・注意力向上などの作用を担い、食欲の抑制にも働きます。このため、よく噛めば噛むほど、おのずと食べ過ぎを防ぐことができます。

また、噛むことで、エネルギー代謝が促進され、体脂肪の減少にもつながると考えられています。食事中は、時々はしを置くなどして、多く噛むことを心がけましょう。

### 口の健康を保つ

しっかりよく噛んで食べるには、口の中が健康であることが欠かせません。また、よく噛む習慣自体が、歯と歯茎

を丈夫にします。

私たちは歯を失う原因の9割は、虫歯と歯周病ですが、適切なケアによって防ぐことができます。

虫歯と歯周病の主な原因は歯垢です。歯垢は歯のまわりにつく白っぽい細菌のかたまりです。予防の第一歩は、毎日の歯磨きでこの歯垢をきちんと取り除くことです。磨き残しはないか、歯茎に赤く腫れている場所はないか



### 病院コラム 膝の痛みについて

膝の痛みは年代によって異なりますが、40代以降の女性に多いのが「変形性膝関節症」です。関節の老化により骨の表面を覆う軟骨の水分が失わ

れてすり減り、ひどくなると直接骨と骨がぶつかるようになり、変形を生じます。治療法には、薬物療法や筋肉を鍛える理学療法などがあります。痛みが取れず、生活に支障がある場合は、人工関節への交換や脚を矯正する骨切り術を行います。予防には、適度な体重を維持し、太ももの前にある大腿四頭筋を鍛えたり、ストレッチを行ったりすることが大切です。

■問い合わせ先 瀬戸内市民病院

### 唾液のパワーで病気の予防

唾液は一日に約1.5ℓ出るといわれています。しかし、唾液は噛む回数が少なかったり、病気や飲んでる薬、年齢などにより減少します。唾液は、体を守るため、さらには元気にするためにさまざまな役割を担っています。

- ① 消化を助ける優れたもの  
口の中では唾液に含まれる酵素がデンプン質を分解しますが、それだけではありませ
- ② 細菌などの感染をブロック  
口から入ってくる病原微生物に抵抗する抗菌物質がたくさん含まれています。
- ③ PHを一定に保つ  
酸を中和して、口の中の細菌が、増え過ぎたり、減り過ぎたりしないようにします。
- ④ 清浄作用

### 口の環境を維持する唾液の作用



⑤ 抗老化作用  
唾液にはパロチンという細胞を若返らせる成分が含まれています。パロチンはリラックスしているとき、楽しく食

べているときにたくさん作られます。この他にも、上の図のような働きがあります。最近では、唾液が食品添加物などに多い発ガン性のある物質としっかり混じりあうことで、その発ガン性が数十分の一になるといったことも分かっています。唾液の成分を調べてガンを早期発見する技術も開発されています。唾液をたくさん出すためには、よく噛むことが必要です。水やお茶で食べ物を流し

込まないで、一口30回を目安によく噛んでゆっくり味わうこと、リラクセスして楽しく食事することが大切です。

■問い合わせ先  
健康づくり推進課



### 瀬戸内市の味

#### げたつくね丼



#### ◆材料（4人分）

- げたミンチ (300g) ☆
- タマネギ (50g) ☆
- ナガイモ (30g) ☆
- ショウガ (1片) ☆
- 砂糖 (大さじ1/2) ☆
- みそ (小さじ1) ☆
- 片栗粉 (大さじ1/2) ☆
- サラダ油 (適量)
- ごはん (4杯)

#### 【タレ】

- しょうゆ (大さじ6)
- みりん (大さじ4)
- 砂糖 (大さじ2)

#### 【トッピング】

- 万能ねぎ (適量)
- 刻みのり (適量)
- 温泉卵 (4個)

#### ※温泉卵の作り方

鍋に水を入れて、沸騰したら火を止め、卵を入れる。ふたをせずに12～15分ほどおいて取り出す。

#### ◆作り方

- ① タマネギはみじん切り、ナガイモとショウガはすっておく。タレの材料を鍋に入れて一煮立ちさせ、少し煮詰める。
- ② ボールに☆印の材料を入れ、混ぜ合わせる。
- ③ ②を8等分し、できるだけ小判型に形を整えて、油をひいたフライパンで焼き、つくねを作る。
- ④ ごはんを盛った器につくねと温泉卵のせて、タレを回しかけ、万能ねぎと刻みのりをかけて完成。

#### 今月のレシピは

高祖多美子さん (牛窓町漁業協同組合女性部) です



岡山県漁連が「岡山ソール」として、消費拡大を目指すゲタを使った料理です。今回はナガイモの食感がなめらかなハンバーグ風に作ってみました。子ども向けには、照焼風やマヨネーズを付けてもよいと思います。

#### 栄養士からのワンポイント

ゲタ、卵で良質のたんぱく質がたっぷりとれ、カロリーは少なめの丼です。でも、丼は塩分が多く、野菜が少なめになりがち。野菜を添えて、薄味を心掛けましょう。