

# 健康だより 9

奈良市平城地域包括支援センター電話：0742-53-7757

フレイルや認知証予防には、運動・食事・社会とのつながりがとても重要になります。その中で食事は、カラダを作る栄養素(何を食べるのか)、どのように食べるのか2つの側面が健康づくりに大切になります。今月は「よく噛んで食べるメリット」についてお話します。



## 全国の噛む力ランキング

こんな面白いランキングを見つけました。「お口の恋人」でおなじみのロッセが2021年に調査した全国47都道府県「噛む力ランキング」です。第1位は秋田県、第2位は福島県でした。この調査の中で、「よく噛むことは健康に重要と認識している人」は74%であったのに対し、「食事中よく噛むことを意識していない人」は63%、「1口あたり噛む回数が30回未満」の人が96%もいました。よく噛んで食べることは実行しにくい行動のようです。

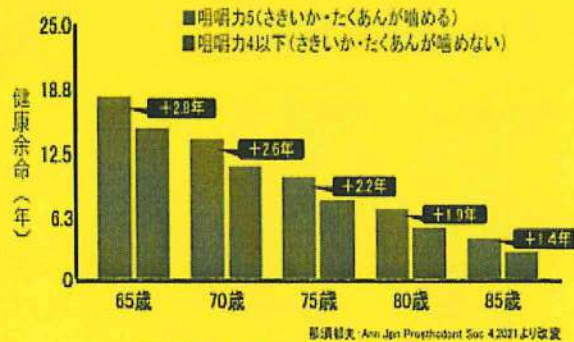


図1 咀嚼力と健康余命の関係

## 咀嚼能力の向上は健康余命を延伸する

食物を噛み砕いて唾液と混ぜ合わせ、やわらかく飲み込みやすくすることを咀嚼そしやくといいます。この咀嚼力と健康余命との関係を調査した日本大学の研究では、咀嚼能力の優れた高齢者は、健康余命が長いことを報告しています【図1】。



### 1. 胃腸の動きを促進する

唾液中の消化酵素の分泌が盛んになり、細かくかみ砕けば胃腸への負担を和らげます

### 2. むし歯、歯周病、口臭を予防する

唾液の分泌が増え、唾液の分泌が増え、唾液の抗菌作用によって口の中の清掃効果が高まります

### 3. 肥満を防止する

ゆっくりたくさん噛むと満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎます。

### 4. 脳の動きを活発にする

噛むことで脳への血流が増加し動きを活発にするために、脳の若さを保って老化を防止します。



### 5. 全身の体力の向上

よく噛めば全身に活力がみなぎり、体力が向上します。

### 6. 味覚が発達する

じっくりと味わうことができ、味覚が発達します。

### 8. がんを予防する

唾液に含まれる酵素には、食品中の発ガン物質の発ガン性を抑制する効果があるとされています。

### 7. 発音をはっきりする

口のまわりの筋肉が発達し、言葉の発音もはっきりします。

# 積極的にからだを鍛えましょう

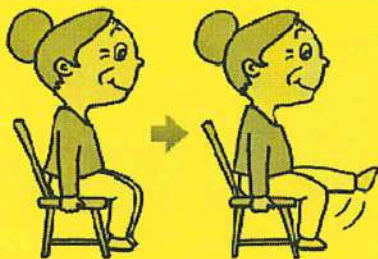
## 筋肉を使う運動

筋肉と骨に負荷をかけて、筋力をアップし骨を丈夫にします。マシンやダンベルがなくても自分の体重を利用しましょう。  
(2日に1回実施することが効果的です)

## 有酸素運動

心肺機能を向上させ、ストレスの発散にも効果があります。ウォーキングや水泳、サイクリング、ラジオ体操などがあります。

### 太ももを鍛える運動(1)



10~15回行います

椅子に座って、出来るだけ背筋を伸ばし、膝をゆっくり伸ばします。足をまっすぐにした状態で4つ数え、ゆっくり下ろします。



### 太ももを鍛える運動(2)



10~15回行います

仰向けに寝て、片方の足を伸ばし、もう片方の足は膝を曲げます。伸ばした足をそのままゆっくり上に上げて、4つ数えたらゆっくり下ろします。

## ヘルシー！そら豆のベーコントマト炒め



材料(2人分)  
 そら豆・・・6本  
 ベーコン・・・50g  
 トマト・・・1個  
 エリンギ・・・1本  
 パプリカ赤・・・1/8個  
 塩胡椒・・・少々  
 鶏がらスープ・・・少々



トマトを小さく切る  
 パプリカエリンギを千切り  
 ベーコンを太めの千切り



油少々でベーコンをじっくり炒める



パプリカ・エリンギ・トマトを加えてふたをする。  
 火が通ったら、そら豆・塩胡椒を加えて完成

### 【アレンジレシピ】

- トマト・・・4個
- ズッキーニ・・・適宜
- ベーコン
- 鶏がらスープ
- ガーリックパウダー
- ※コツ

トマトを増量するとスープ風に