



# エムエム団欒通信 8月号

「噛む」ことの大切さ、ご存知でしょうか？歯を守ることは健康を守ることに繋がっています。いつまでも食べる楽しさを感じられるように日々のケアを大切にしていきましょう。今回は、よく噛んで食べることの効果と、よく噛むための食事の工夫を紹介します！

## ～よく噛むことは良いことたくさん！～

ひ

**肥満予防**…自然とゆっくり食べられるようになり少量でも満足出来ます。

み

**味覚の発達**…唾液が多く分泌され、食事をおいしく食べることが出来ます。

こ

**言葉の発音上手**…噛む動作によって顎や顔の筋肉が鍛えられます。

の

**脳の発達**…脳が活性化され、記憶力や集中力アップに繋がります。

は

**歯の病気の予防**…唾液が出て、歯周病菌や虫歯菌の繁殖を抑える作用があります。

が

**ガン予防**…唾液中の酵素が、食べ物に含まれる

い

**胃腸の働きを促す**…食べ物をよく噛み砕くと

— **全身の体力向上**…運動能力や体の様々な機能の発達にも影響すると言われます。



## 卑弥呼が伝授！「食べる力」をつける秘訣

年齢を重ねると、徐々に噛む力や飲み込む力が低下していきます。すると、無意識のうちに食べやすく飲み込みやすい食事を選びやすいです。しかし、噛む力の衰えに気づいたら、むしろ意識的によく噛む食品を選んで「自分で食べる力」を維持・回復させることが大切です。このような意識をもつことで、食事だけでなく会話や外出なども楽しめるようになり、健康長寿につながります！

## 今日から出来る工夫

- ✓ 肉、野菜類、芋類は少し大きめ～一口大の大きさに切りましょう。
- ✓ 食物繊維が多い食材や豆類、弾力がある食材なども取り入れましょう。
- ✓ 野菜は加熱しすぎず、歯ごたえが残るように、加熱の順番や時間を工夫してみましょう。
- ✓ 食事中は、食べ物を水で流すのは控え、口の中に何も残っていない状態で水分を摂りましょう。
- ✓ 日常生活の中で会話を楽しむことや口のトレーニングなど口を使う機会を増やしましょう。
- ✓ 食事の前に水分補給をしたり、唾液腺マッサージをして口の中が潤うようにしましょう。



SNSでも、皆さんに役立つ情報発信に力を入れています！  
●溝口ファミリークリニック Youtubeチャンネル ●無料メールマガジン



生活習慣病の予防改善法や健康の秘訣を紹介！



健康情報を毎月お届け！



<監修>

溝口ファミリークリニック 栄養管理室