

とおりゃんせ通信

NPO法人あかねの和 12月号
令和5年12月10日発行



皆様、今年も1年間「とおりゃんせ」をご利用いただき有り難うございました。
12月になると、アツという間の1年間であったように感じます。
12月～1月は、いろんな楽しい行事がありますが、新型コロナやインフルエンザが勢いを増しています。
冬休み中も、引き続き、「早寝」「早起き」「朝ご飯」の習慣を続けてくださるようお願いいたします。
尚、とおりゃんせのお休みは、12月29日から1月3日までです。



脱「早食い」で健康に！！

早食いと肥満の関係

食事をすると、血液中のブドウ糖の濃度が上昇し、満腹中枢がそれに反応して、満腹感を知らせますが、ブドウ糖の濃度が上昇するには、ある程度の時間が必要です。そのため早食いの場合、満腹感が得られる前に多くの食事をとってしまいがちになり、摂取エネルギー量が多くなるため肥満につながると考えられています。



よく噛んでゆっくり食べることは、肥満を防ぐだけでなく、体にさまざまな良い影響があります。

○脳の発達

よく噛むことは脳細胞の働きを活発化します。
あごを開けたり閉じたりすることで、脳に酸素と栄養を送り、活性化します。
子供の知育を助け、高齢者にとっては認知症の予防に大いに役立ちます。



○歯の病気を防ぐ

よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにします。
この唾液の働きが、虫歯になりかかった歯の表面をきれいにしたり、細菌感染を防いだりして、虫歯や歯周病を防ぎます。



○味覚の発達

よく噛むと、食べものの本来の味がわかります。
人は濃い味にはすぐに慣れてしまいます。
出来るだけ、薄味にし、よく噛んで食材そのものの持ち味を味わうよう、心がけましょう。



○胃腸の働きを促進する

よく噛むと消化酵素がたくさん出て、消化吸収を助けてくれますが、食べものがきちんと咀嚼されないと、胃腸障害の原因となりがちです。

