

# よく噛んで良い習慣を！



## 消化の手助けをする

よく噛むことで、唾液をしっかりと出すことができます。また、食べ物を細かく砕き、唾液と混ぜ合わせ、消化を助けます。

## 脳の活性化

よく噛むことで脳の細胞を活性化させることができ、認知症の予防にも役立つとされています。

## 肥満予防

よく噛むことで脳にある満腹中枢を働かせることができます。満腹感を感じるには少し時間がかかりますが、よく噛んで食べることで自然と時間をかけて食べることにつながり、上手に満腹感と満足感を得ることができます。

## 味覚の改善

よく噛み、唾液を出すことで舌にある細胞で味を感じやすくなり、素材本来の味を感じやすくなります。

## 全身の体力向上

よく噛んで歯を食いしばることで、力を出すことができます。

## 丈夫な歯をつくる

そしゃくは歯根に刺激を与えるため、歯を支える骨の細胞の新陳代謝をよくするといわれています。また、唾液中には抗菌作用のある酵素虫歯を寄せつけない成分が含まれており、しっかり噛めば噛むほど唾液はたくさん分泌されるため、虫歯や歯周病の予防効果は高まります。

## 8020運動

「8020運動」は、厚生省（現・厚生労働省）が2000年に提唱した「健康日本21」とも深く連携しています。「健康日本21」は、一次予防に重点を置いた国民健康づくり運動で、その中には「歯の健康」が取り上げられ、2010年までも達成目標が掲げられています。歯の健康は全身の健康を維持するために大切です。



# 「亜鉛」とれていますか？

なかなか聞き慣れない名前かもしれませんが、実は体の中で様々な働きを補ってくれています。今回は亜鉛についてお伝えします。

## 亜鉛のはたらきとは？

- ◎ 味覚を正常に保つ
- ◎ 細胞分裂を正常に保ち、肌荒れ、抜け毛、爪の異常を防ぐ
- ◎ 味覚, 嗅覚を正常に保つ
- ◎ 免疫機能を保つ

## 1日にどのくらい摂れば良いの？

成人男性 12mg

成人女性 9mg

舌や口腔には味を感じる細胞があり、そこで唾液に溶けた成分をキャッチすることで味を感じることができます。

みらい  
味蕾



## どんな食品に 多いの？

食品		目安量	
牡蠣(生)		5個(100g)	13.2mg
牛肉(肩ロース・赤身)		60g (薄切り3~4枚)	3.8mg
豚肉(レバー)		50g	3.5mg
プロセスチーズ		20g(1枚)	3.2mg

味覚障害等は、亜鉛不足だけでなく、様々な問題が原因となって引き起こされる可能性があります。まずは食事の中で上手に摂取することを心がけましょう。