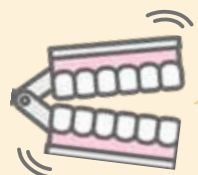


やっばい
元気がよか!

食事をよく噛むことで
からだの健康を保つ



(執筆)
市立病院 臨床栄養室
管理栄養士 武田成美さん

みなさん食事の際によく噛んで食べていますか。噛むことはさまざまな病気を予防するとされており、私たちの心身の健康に深く関わりがあります。食べ物が細くなるまで噛むことを咀嚼(そしゃく)といいます。咀嚼は食べ物を噛むこと以外でも、①脳の血流が増えて脳細胞が活性化されることで認知症の予防や老化の進行を抑える、②食べ過ぎなどを抑えることで肥満を防止する、③唾液の分泌を促すことで食べ物を美味しく感じることができる、④消化吸収の働きを助ける、⑤運動機能の向上につながるなど、身体にとって良いことがたくさんあります。まさに、咀嚼は健康寿命を延ばす大切なことだと言えますね。普段早食いで食事が数分で終わ

ってしまう方は、咀嚼がおろそかになっている可能性があります。1口あたり約30回噛むことが理想とされていますが、まずは自分が1口をどれくらい噛んで食べているのかを把握して、そこから咀嚼回数を少しずつ増やして慣らしていくと習慣が付きやすくなるでしょう。入れ歯が合っていない方、残歯が少ない方は、固い食べ物を避けて柔らかい食べ物ばかりになってしまうため、食べ物のレパートリーが減って、似通った食事になりがちです。食事をおいしく食べるためにも、かかりつけの歯医者さんに相談して定期的に歯科検診を受けることが大切です。みなさんも、よく噛む習慣で、健康的で充実した食生活を送りましょう。

福祉情報をお届けします
社協タイムズ

今年も始まります!
赤い羽根共同募金



全国一斉に、毎年10月1日から翌年3月31日までの6か月間募金運動を行っています。この共同募金は募金が集まってから使い道を決めるのではなく、使い道や集める額を事前に決めてから募金をつくる仕組みです。これを「計画募金」と呼び、毎年その計画を達成するために1世帯あたりの目安額などを定めております。しかしこれはあくまでも目安



額であり決して強制的な額ではありません。皆さまからご協力いただいた募金は、小林市を良くする活動のために使われています。募金の約70%は小林市内で地区校区社協やいきいきサロンの運営、障がい者団体やボランティア団体の活動、福祉バスの運行などさまざまな地域福祉活動に役立てられ、残りの30%は宮崎県内の福祉活動や災害時の支援などに役立てられています。赤い羽根共同募金運動は、地域の絆、支え合いの絆を大切に、「自分の地域が住みやすいまち」になるよう、これからも活動を続けて行きます。みなさんのご理解とご協力をお願いいたします。

【問】 ●小林市立病院：Tel 23-4711 ●市社会福祉協議会：Tel 23-3466

元気の
知恵袋

「コロナ疲れ」
していませんか?

健康推進課 保健師
山中かよ子さん



新聞やニュースで「新型コロナウイルス感染症」という言葉を聞かない日はない程、世界的・全国的に流行しています。感染拡大防止のため、新しい生活様式を実践していくことは大切です。しかし、これまでとは違った生活

様式や、これまでできていたことが制限されたりと、仕事や生活に不安やストレスを感じている人も少なくないと思います。こうした不安やストレスと上手に付き合っていくために、次のことを心がけてみてください。

- ・食事や睡眠を十分にとり、規則正しい生活を送る
- ・適度に体を動かすなど、楽しくリラックスできる時間を確保する
- ・気分転換につながる自分に合ったストレス発散法を見つける
- ・家族や友人とのつながりを大切に
- ・情報との付き合い方を考える
(正確な情報を得る、情報に振り回されない、メディアとの距離を保つ)
- ・感染者やその家族、医療従事者へ思いやりを持ち、優しい心で他人に接する

新型コロナウイルス感染症に関わらず、不安・抑うつ・不眠といった症状があるときは、1人で抱え込まずに相談しましょう。
※相談は、市のホームページまたは健康推進課まで問合せください

【問】 ●健康推進課：Tel 23-0323 Fax 23-0325

1日350gの野菜摂取で
ベジ活!

ベジ活応援店
パート⑤

今回は、お野菜たっぷりのランチが味わえる「オーガニックカフェ イーヴィレッジ」にお邪魔しました! 緑に囲まれたお店で中はこだわりが詰まったおしゃれな空間でした。『旬の有機野菜ランチ』で使用されている野菜はお店の畑と地元で育てられた無農薬で、動物性たんぱく質不使用のメニューです。また、雑貨なども販売されており、何時間でも楽しめる空間でした。キッズスペースや子ども用のいすもあり、お子様連れもゆっくりできます。



旬の有機野菜ランチ

オーガニックカフェ
イーヴィレッジ

- ◆住所 小林市本町19
- ◆営業時間 10時~18時
※11時30分~14時ランチタイム
- ◆定休日 月曜、火曜
- ◆問 24-0425



テイクアウトボックスはお手頃な値段で、健康的な食事を外でも食べられます
ランチに使用されている野菜は購入可能

