

みんなの健康通信 令和6年9月号

みんなの相談窓口「地域包括支援センター社協」では、

地域で生活する皆様に向けて、「みんなの健康通信」を作成し、健康づくりに関する情報を

発信しています。今回は、気を付けたい「食事のとり方」に関する情報です。

忙しくてつい、急いで食事、いわゆる「**早食い**」をしてしまうと、消化不良や体重の増加、ストレスの増加などリスクにつながります。一方で、食事をゆっくりと摂ると得られる効果を紹介します。

【早食いは万病のもと】

早食いは身体に栄養不足や栄養バランスの乱れが生じ、

以下のように、健康への影響がでる可能性があります。



【消化不良】

噛まずに食事を摂ってしまうことで、消化を助ける胃液や唾液などの分泌が低下し、消化不良が起こりやすくなります。食べ物の消化や吸収が不十分になると、胃や腸の負担が増加し、胃痛や腹部の不快感などの症状が生じる可能性があります。



【胃もたれ】

急いで食べることで食事と一緒に空気も飲み込んでしまい、胃腸の膨張を引き起こし、胃もたれや胃の不快感を感じる場合があります。また、短時間で膨らむと、食べ過ぎによって、胃がパンパンの状態になり、胃酸が食堂へ逆流してしまいます。その結果、逆流性食道炎を発症する恐れがあります。



【食べ過ぎ】

脳が満腹中枢の刺激を受ける前に、必要以上の食事量を食べてしまう可能性があり、体重増加や肥満のリスクが高まる原因となります。また、食事中に栄養を吸収するための十分な時間が確保されず、栄養素の吸収率が低下する恐れもあります。



【しっかり噛んで食べることによる **メリット**】



しっかり噛んで食事をするには様々なメリットがあります。

【脳の活性化】

しっかり噛むことによって食べ物が細かく碎かれ、消化酵素がより効果的に食物を分解しやすくなります。それにより脳が活発に動き、認知症予防に繋がります。
また、食後のエネルギー消費量が増加し、肥満予防にも効果があります。



【味覚の活性化】

しっかり、ゆっくり噛むことで、口や舌の粘膜は刺激され、粘膜の中にある味覚や触覚の細胞が刺激されます。よく噛むことで、食べ物本来の味を認識でき、味覚が発達します。



【胃腸の働きを促進】

噛む回数が多いと、唾液が多く分泌されます。唾液に含まれる酵素（アミラーゼ）が、食べ物のでんぷんを分解し、消化吸收を助け、消化されやすい状態にします。



【歯の病気を防ぐ】

唾液には、口の中の粘膜全体を覆って保湿・保護する役割もあります。
唾液に含まれるカルシウムやリンなどは、歯の再石灰化を促し、虫歯や歯周病になりにくくします。



「ほっこり」（ラジオ体操）のお誘い

地域住民有志と地域包括支援センター社協が協働し、「ラジオ体操の集い」を開催しています。
運動に制限のない方であれば、どなたでもご参加いただけます。ラジオ体操第1及び第2を行います。
動きやすい服装でご参加ください。

日時：毎月 第1・第3月曜日 午前9時40分～

9月は2日のみです！

場所：地域包括支援センター社協に集合
【桐生市総合福祉センター101会議室】
もちもの：水分・タオル



お問い合わせ先
地域包括支援センター社協
桐生市新宿 3-3-19 (旧南中)
0277-46-4411