

ほっと くいにっく



〒999-5402 金山町大字金山548-2
電話 52-2915 FAX 52-2928



こんな仕事をしています

食事はゆっくりとよく噛んで

「メタボリックシンドローム対策」

「よく噛むこと」で得られる効果

町立診療所では、管理栄養士が、入院・外来患者様の傷病に応じた栄養管理・栄養指導を行っています。また、町の健康づくり事業における乳幼児の健診やマタニティ教室のほか、各地区での健康相談などでもお手伝いをしております。

さて、「メタボリックシンドローム」という言葉をご存知でしょうか。

メタボリックシンドロームとは、お腹の周りに脂肪がつく内臓脂肪型肥満がベースとなり、高血糖・高血圧・脂質異常といった生活習慣病の危険因子を合わせ持っている状態のことです。

日頃のわずかな意識改善が糸口となり、生活習慣病の発症に大きく影響しているメタボリックシンドロームの予防と解消につながる効果が表れば、すごく嬉しいですね。その一つに、毎日の食生活において、心がけて良く噛むということが、肥満防止を含め、いかに重要で効果的かをご紹介します。

①唾液がたくさんでます。唾液中には抗菌作用の物質が含まれ、口腔内の自浄作用が働きます。

②ご飯をよく噛むと甘く感じますよね。唾液中のα-アミラーゼという消化酵素が、ご飯などをより美味しく甘く感じさせるのです。

③食べ物が飲み込みやすくなるとともに、消化器官の機能を助け、様々な栄養成分の消化吸収を容易にする効果があります。

④脳の刺激につながり、歯肉や口腔粘膜にマッサージ作用が働き、血流が促進され、代謝を更新させます。

⑤食品の繊維が歯の隅々にあたって歯垢を落とし虫歯予防・歯周疾患予防効果も得られます。

⑥反射的に唾液分泌が増し、味覚を刺激します。酸味・甘味・苦味・塩味・旨みをより豊かに感じることが出来ます。

⑦少量でも満足感が得られます。

「噛む回数を増やす工夫」

- *噛みごたえのある繊維質の多い食品を選ぶ。
- *食材は大きく切り、細かく切らない。
- *一品に、複数の違う食感の食材を使用する。
- *良く味わう目的も兼ね、味付けは薄くする。
- *ゆとりを持ってゆっくりと食べられる雰囲気をつくる。

管理栄養士 柿崎 真貴

肺炎球菌Pneumococcus

突然死因の話で恐縮ですが、日本人の死因は、第1位が悪性新生物(30.4%)、第2位は心疾患(15.9%)、第3位の脳血管疾患(11.8%)、第4位が肺炎(9.9%)です(厚生労働省の平成18年人口動態統計)。この肺炎により、高齢者を中心に年間10万人を超える人が亡くなっています。

金山町では、平成21年に78人が亡くなられ、そのうち肺炎で亡くなられた方は10人で、悪性新生物、脳血管疾患に次いで3番目でした(人口動態統計)。

肺炎を引き起こす要因として最も多い病原体である肺炎球菌には肺炎球菌ワクチンが有効で、1回の接種で約5年間効果が持続するとされております。

健康長寿宣言のまち・金山町では、高齢者のみなさんの健康を増進するため、平成21年度からワクチン接種費用6,300円のうち4,000円の助成を行っております(金山診療所での接種の場合)。これまで460人の方が受けられています。今年度からは対象年齢を65歳以上に引き下げました。

まだ受けられていない高齢者のみなさんには、早めに受けられることをお勧めします。