

保健だより



平成30年11月7日
大分県立日出総合高等学校
保健部

「噛むこと」と健康

「噛むこと」を専門的には「そしゃく」といいます。そしゃくには、ただ単に食べ物を噛み砕くというだけではなく、いろいろな効果があり、からだの健康につながっています。将来にわたってよく噛めるように、むし歯や歯周病などに気をつけることが大切です。

1回の食事での そしゃく回数の変化

江戸時代～昭和初期（戦前）



約1400～
1500回

比較的硬く噛みごたえのある食材が多い、和の食文化だった

現代



約620回

あまり噛まなくてもよい軟らかいものが多い洋食に食習慣が変化した

ハンバーグ、スパゲティー、カレーライス…、みんなに人気があるものは軟らかいね。

そしゃくの効果

<p>脳への血流量が増えて、脳の神経活動が活発になる</p>	<p>満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぐ</p>	<p>だ液がよく出て、むし歯予防になる</p>
<p>緊張を和らげる物質が増えて、ストレス解消になる</p>	<p>だ液がよく出て、消化・吸収をよくする</p>	<p>だ液がよく出て、食べ物の味がよくわかる</p>

実践・噛みんぐ30 ひとくち30回!



難しいけれど健康効果はバツグンです。



秋も深まり朝晩の冷え込みも厳しくなってきました。毎年寒くなるとインフルエンザが全国的に流行しますので、冬の前に免疫力をアップしておくことが大切です。あわせて、こまめに石けんを使った手洗いをし、ウイルスからからだを守りましょう。インフルエンザだけではなく他の感染症予防にもなる手洗いは、みんなが簡単に取り組める予防方法の一つです。

少しでもあたたかく…温活のススメ

「温活」とは、からだを外側からだけでなく内側からも温めて冷えを予防・改善しつつ、自分のからだへの意識を高め、症状・不調から身を守る活動のことをいいます。

冷えによるトラブル

- ★血行不良 → 手や足（とくに末端）の冷え、むくみ、肌荒れ
- ★代謝低下 → 全体的なからだのたるさや不調、生活習慣病
- ★免疫力低下 → 風邪・インフルエンザなどの感染症、アレルギー
- ★からだが縮こまる → 肩や首のこり、頭痛、疲れやすさ



冷えを改善するには

衣服による体温調節

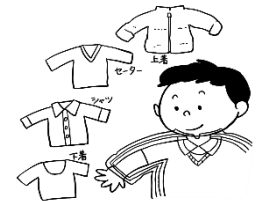
3つの首
(首、手首、足首)
を温めると効果的



襟元や袖口を締めて、冷たい空気が入らないようにする



スカート丈を短くしない



重ね着で空気の層を作る

※その他、マフラー、手袋、カイロ、湯たんぽなどを活用するとよいでしょう。

からだの中から

- ◎食事：にんじん、ごぼう、大根などの根菜はからだを温める効果がある。
- ◎運動：からだを動かして筋肉を使うと、体内で熱が産生される。
- ◎入浴：シャワーのみではなく、ぬるめのお風呂にゆっくりつかる。



免疫力を高めるポイント

感染症予防のため、日ごろから心がけておきましょう!

食事



バランスよく3食きちんととることが大切!

睡眠



夜ふかしせず、心身の疲れをしっかりとりよう!

体温



体温が低いと抵抗力もダウン…。お風呂などで温まろう!

運動

適度にからだを動かすことでストレス解消も!



笑顔

なんと笑うだけで免疫力アップ! いつも笑顔を忘れずに!

