



よく噛むだけでダイエット効果あり！

特別な運動や食事制限をしなくても、毎日の食べ方を少し変えるだけでダイエットを後押しできる方法があります。それが「よく噛んで食べる」こと。今回は、「よく噛むだけで痩せる」という話は本当なのか、その理由と健康面でのメリット、無理なく続けるためのポイントをご紹介します。

◆「噛む回数を増やす」と

「痩せやすくなる」は本当！

食事中によく噛むことで、脳にある満腹中枢が刺激され、満腹感を感じやすくなります。その結果、実際の食事が少なくて「しっかり食べた」という感覚が生まれ、自然と食べ過ぎを防ぎ、無理のない体重管理につながるのです。

肥満を防ぐ



◆よく噛むことの健康効果は？

弥生時代の人々は1回の食事で約4000回も噛んでいたと言われていますが、現代人が1回の食事で噛む回数はないと約600回。よく噛むメリットを表した標語「卑弥呼の歯がいーぜ！」をご紹介します。

ひ…肥満予防…食べ過ぎを防ぎ、肥満防止になります。

み…味覚の発達…食べ物の形や固さを感じることで、味覚が発達します。

こ…言葉の発達…口周りの筋肉を使うことで顎が発達し、表情が豊かに、言葉の発音が綺麗になります。

の…脳の発達…脳に流れる血液量が増えるため、子供は脳が発達し、大人は物忘れを予防することができます。

記憶力アップ



は…歯の病気の予防…よく噛むと唾液がたくさん出ます。唾液には食べ物のカスや細菌を洗い流す作用があり、虫歯や歯肉炎など歯の病気の予防になります。

が…がん予防…唾液に含まれる酵素が食品の発ガン性を抑え、ガンの予防になります。

い…胃腸快調…消化を助け、食べ過ぎを防ぎます。また胃腸の働きを活発にします。

消化・吸収を助ける



ぜ…全力投球…身体が活発になり、仕事や遊びに全力投球できます。このように、よく噛むと良いことがたくさんあります。

◆よく噛んでゆっくり食べるためのポイント

・食材を大きめに切る、硬めにゆでる／噛まないし飲み込めないように、食材を

大きめ硬めにしましょう。

・歯ごたえのある食材を使用する／硬いもの・繊維質のもの・弾力のある食材を使用しましょう。

・薄味にする／薄味にすると食材本来の味を味わおうとして、よく噛むようになります。

・箸を使って食べる／スプーンやフォークより箸の方が口に運べる量が少ないので、ゆっくりよく噛んで食べられます。また、一口食べたらずを置くようにすると、

早食いを防げます。一口で30回噛むことを目標にしましょう。

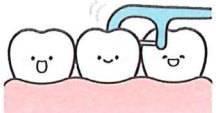


◆よく噛むにはお口のケアも大切

よく噛んで食べるためには、お口のケアも大切です。

毎日の歯磨きは勿論ですが、デンタルフロスや歯間ブラシはお使いですか？

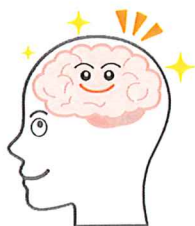
デンタルフロスや歯間ブラシを使うと、歯ブラシでは取れない歯と歯の間の汚れが取れ、虫歯や歯周病の予防になります。



毎日するのは大変！という方は、2日に1回からでも使用してみたいかがでしょうか。

知ったかぶり健康情報 認知症予防のための食事とは

認知症とは「脳の病気や障害など様々な原因により、認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態」を言います。脳の健康を維持するためには、生活習慣病の改善と食事からの栄養摂取がポイントです。



●認知症予防のための食事

1. バランスの良い食事

たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルの栄養バランスの良い食事をすることは、脳に必要な栄養素である魚油に多く含まれるEPAやDHAなどのオメガ3脂肪酸、葉酸、ビタミンA、C、E、ファイトケミカル（植物性化学物質の総称）、ミネラルを補うことです。

2. 摂取カロリーを守る

肥満はアルツハイマー型認知症になりやすいだけでなく、内臓脂肪の蓄積によって高血圧や糖尿病、耐糖能異常を引き起こします。

3. 塩分を控える

脳血管性認知症は脳梗塞と関連性がありますが、脳梗塞の背景には高血圧が存在している場合が多いので、高血圧予防のために減塩（食塩を減らす）をし、血液中のナトリウムを排泄する働きのあるカリウムを多く含む野菜や果物、海藻類を補います。脳梗塞を予防することで、脳血管性認知症の予防になります。

4. 間食、糖分を控える

糖尿病予防のために糖分の多い甘いお菓子、うどんや食パンなどの炭水化物中心の食事を控えましょう。また、野菜やきのこ類、海藻類から食物繊維を摂取することで血糖値の上昇を抑えます。

●認知症のリスクを上げる食べ物と 予防になる食べ物

〈リスクを上げる食べ物〉

肉の脂身（ラードやヘッド）／マーガリン／ショートニング

〈リスクを下げる食べ物〉

魚／緑黄色野菜、豆類、果実類／カレー／コーヒー／緑茶／赤ワイン

認知症予防に「和食が良い」とされていますが、その理由は魚中心の食事の中に、認知症予防に効果的な栄養素が多く含まれているからです。

●自分で調理することも認知症予防に

自分で調理をすることも認知症予防としてオススメです。調理は何を作るか？材料はどうやって切るか？など複数の作業を同時に行うので、特に頭を使っています。また調理の時は立っているので、身体機能も維持できます。調理作業には脳の前頭前野の活性化を誘起する可能性もあると言われ、認知症予防にも効果があると期待されています。



認知症の予防のためには、毎日の生活習慣の改善が大切です。特に40代以降の方は健康診断を定期的な受け、医師の指導のもと日々の食生活や運動習慣・睡眠を見直し、早い段階から認知症の予防に努めておくことが大切です。



実践

健康のミニ情報

寒さが和らぎ始める2～3月は、暦の上では春でも、体はまだ冬のリズムを引きずりがち。なんとなく体が重い、朝すっきり起きられないと感じる方も多い時期です。そんなときこそ、旬の春野菜を食卓に取り入れてみましょう。菜の花、春キャベツ、新玉ねぎなどの

春野菜で整える、 冬から春への体スイッチ

- 春野菜は、みずみずしく、冬に不足しがちな食物繊維やビタミンを補いやすいのが特長です。この時期に苦味のある野菜や山菜を食べることは、冬の間ため込んだ老廃物や脂肪の排出を助けることになります。



納豆を使った健康レシピ

はんぺん納豆青のり焼き

木ネ米汁 (2人分)

- ・はんぺん 1枚
- ・糸内豆 1パック (付属のタレも使う)
- ① 青のり 小さじ2
- ・かにかま 2本
- ・片栗粉 大さじ1
- ・サラダ油 大さじ1

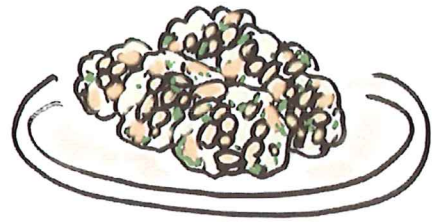
糸内豆



疲労回復、
免疫カスッポ、美肌、
整腸作用、
老化やがん予防など
健康効果が
たくさん!

つくりかた

1. ホリ袋に①を全て入れ、
なめらかになるまでよく混ぜる。
2. フライパンにサラダ油を入れ、
中火で熱する。1のホリ袋の先を
切り、絞り出しながら並べ、
両面に焼き目がつくまで約2分ずつ
焼きいたら
できあがり!



クイズ回答：①：C ▶ 時間が整うと、気持ちも行動も自然と整ってきます。②：C ▶ 100点を目指さない方が、疲れにくく長続きします。
③：C ▶ 緊張が抜けたとき、パフォーマンスは上がります。④：C ▶ 朝の光は、心と体のスイッチを同時に入れてくれます。⑤：C ▶ 春は「渴きのサイン」が出にくい季節。

季節の豆知識

■ 春の寒暖差

3月は日によって気温差が大きく、体が環境の変化についていきにくい時期です。寒暖差は自律神経に影響し、だるさや眠気を感じやすくなることもあります。朝晩は冷え込み、日中は暖くなる日も多いため、服装での調整が大切。無理をせず、睡眠や食事のリズムを整えることで、春を快適に迎えやすくなります。



■ ひな祭り

3月3日のひな祭りは、女の子の健やかな成長を願う行事として親しまれています。もともとは人形に厄や災いを移し、水に流して清める風習が始まりとされています。桃の花やひなあられ、白酒などには、健康や長寿を願う意味が込められています。春の訪れを祝い、家族で季節を感じる大切な日です。



旬の食材と栄養成分「八朔 (はっさく)」

爽やかな酸味とほのかな苦みが特徴の柑橘「八朔」。収穫は12月頃から始まりますが、酸味を抜くために1~2ヶ月貯蔵されてから市場に出回ります。そのため2~3月に食べ頃を迎え、冬の寒さで蓄えた旨みが引き立つ旬の時期です。果肉はしっかりとした歯ごたえがあり、さっぱりとした後味で、そのまま食べるほか、サラダやマリネ、デザートにも幅広く活用できます。栄養面では、ビタミンCが豊富で、免疫力の維持や疲労回復をサポートします。さらに、食物繊維のペクチンを含み、腸内環境を整える働きが期待されます。冬から春にかけての体調管理にうれしい果物です。



選ぶ際は、皮にハリとツヤがあり、持ったときにずっしり重みを感じるものが目安。旬ならではの爽やかな味わいを、毎日の食卓で楽しんでみてください。

頑張っているあなたへ

小さなメッセージ

「春の前に、ちょっと肩慣らし」

2月は短い月ですが、振り返ると意外と中身の濃い時間だったように思います。寒さが続く中、ニュースでは物価や賃上げの話題が行き交い、衆議院選では与党が大勝利という結果も出ました。

今回の選挙で印象に残ったのは、若い世代の動きです。街頭演説よりも動画やSNSを通じて情報を集め、ネット上の発信を判断材料にする人が増えている。政策そのものだけではなく、「どう伝わったか」が結果に影響した…そんな変化も感じました。年を重ねると、結果そのものより「暮らしはどうなるのか」と考えるようになります。若者はネットで未来を見て、オヤジ世代は足元を見る。視点は違っても、気にしている先は案外近いのかもしれない。

仕事の面では、年度末を意識し始める時期でもありました。調整や確認が増え、なんとなく落ち着かない。寒暖差や花粉もあって、体の調子がいまひとつだった人もいたでしょう。

それでも、2月を無事に終えられたのなら十分です。3月は切り替える月。世の中の動きを横目に、まずは自分のペースで。肩の力を少し抜いて、春を迎えていきましょう。



— 今月の頭の準備体操 —

新生活の準備が始まる3月は、頭も心もフル回転。今回のクイズは、春のあるあるを少しひねって考えるとんち問題です。

【問題】

- ①新生活で、先に整えると後がラクなのは？
A 気持ち B 人間関係 C 時間
- ②新生活で「削ると逆に元気になる」ものは？
A 睡眠 B 食事 C 完璧さ
- ③新しい環境で緊張したとき、パフォーマンスを上げるには？
A 気合を入れる B 慣れるまで待つ C 力を抜く
- ④春の気分転換として一番効果的なのは？
A 休む B 動く C 光を浴びる
- ⑤春先に水分不足になりやすいのはなぜ？
A 暑くない B 忘れやすい
C 喉が渇かない



※解答は3ページ旬の食材を使ったレシピの下にあります。

木に親しみ、人や環境にやさしい住まい

株式会社 三協住宅

松江市宍道町宍道 803-2 TEL 0852-66-0326

読めば トクする 裏ワザ大百科

捨てないで正解！暮らしに役立つ「米の研ぎ汁」エコ活用術

毎日の炊飯で当たり前のように捨ててしまう「米の研ぎ汁」。実はこの研ぎ汁、でんぷんやビタミン、ミネラルを含んだ、暮らしに役立つ“万能水”です。少し意識を変えるだけで、掃除や調理、手肌ケアまで幅広く活用できます。

研ぎ汁に含まれるでんぷん質には、油污れやぬめりを浮かせる働きがあります。食器やフライパンを洗う前の予洗いやつけ置きに使用すれば、洗剤の量を減らせて環境にもやさしく、魚を調理する前に使用すれば、ぬめりや臭みを抑える効果も期待できます。

また、たけのこやごぼうなど、アクの強い野菜の下ゆでも便利。研ぎ汁がえぐみを和らげ、素材の味を引き立ててくれます。さらに、土鍋や陶器を使い始める前の「目止め」に使用すれば、ひび割れ防止にも役立ちます。

掃除面では、フローリングやシンク周りの拭き掃除に活躍。軽い汚れを落とし、自然なツヤを出してくれます。ただし使用後は水拭きを忘れずに。

手洗いに使用すれば、臭いやぬめりを抑えながら、手肌をやさしくケアできるのも嬉しいポイントです。

捨て水と思われがちな米の研ぎ汁は、実は暮らしを助けるエコアイテム。無理のない範囲で取り入れて、環境にも家計にもやさしい毎日を楽しみましょう。

