



6月4日～10日は、『歯と口の健康週間』です！

問保健センター ☎52-4999

健康な歯を保ち、よく噛める人は、生活の質（Quality Of Life）が高いと言われています。このため、町の健康増進計画では、60歳になっても自分の歯を24本以上保つことを目標とした『6024運動』、80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目標とした『8020運動』を推進しています。

■よく噛むことの8つの効果

よく噛むことは、食べものを体に取り入れるためだけでなく、全身を活性化させるのにたいへん重要な働きをしています。噛む効用について、『ひみこの歯がいーぜ』という標語を紹介します。弥生時代の人は、よく噛んでいたと考えられています。邪馬台国の卑弥呼も、きっとよく噛んで食べていたのではないのでしょうか。

◇『ひ』肥満予防

よく噛んで食べることで、脳にある満腹中枢が働き、満腹感を得られます。そのため、食べ過ぎ防止につながります。

◇『み』味覚の発達

しっかり噛んで食べることで、食べ物そのものの味がよく分かるようになります。

◇『こ』言葉の発音がはっきり

口の周りの筋肉を使うことで、はっきりとした発音になり、表情も豊かになります。

◇『の』脳の発達

よく噛むことで、脳の細胞の働きが活発になります。

◇『は』歯の病気を防ぐ

しっかりと噛むことで唾液がたくさん出て、口の中をきれいにします。この唾液が、むし菌や歯周病を防ぎます。

◇『が』がんの予防

唾液中の酵素には、発がん作用を減らしてくれる働きがあります。

◇『いー』胃腸の働きを促進

よく噛むことで、消化液の分泌が活発になり、胃腸への負担が軽くなります。

◇『ぜ』全身の体力向上と全力投球

よく噛んで歯を食いしばることで、力がわき、日常生活への自信が生まれます。



※歯の喪失を防ぎ、一生自分の歯で噛むことができるよう、定期的に歯科健診を受けましょう。

(参考：8020推進財団ホームページ)

6月19日（火）は、食育の日です！

作り方

- ① 小鍋に、水と粉寒天を入れてふやかしておく。火にかけて煮溶かし、砂糖を加える。
- ※粉寒天はしばらく火にかけてしっかり煮溶かしましょう。
- ② 抹茶は、湯を加えてよく溶いておく。
- ③ ①に牛乳と抹茶を加えて混ぜ合わせ、器に流し入れる。
- ④ 粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固め、茹で小豆をのせる。

粉寒天	4g
水	200cc
牛乳	200cc
砂糖	30g
抹茶	小さじ2
湯	大さじ4
茹で小豆	60g

材料（4人分）

抹茶ミルクかん
今月は、新緑を思わせる緑鮮やかなゼリーの紹介です。甘さ控えめな寒天ゼリーに茹で小豆をのせた、カルシウムと食物繊維が摂れるデザートです。

抹茶ミルクかん



いた
だ
き
ま
す

1人分の栄養価

エネルギー…101kcal
たんぱく質…2.8g 脂質…2.1g
カルシウム…64mg 塩分…0.1g