身身診より通信

ゆっくり、よく噛んで食べることの大切さ

滝川市立病院　診療技術部　栄養管理科　管理栄養士　松田　義治

普段当たり前にしている食事ですが、咀嚼回数や食べる早さを意識していますか？噛むことと食事の早さは、食べたものが消化・吸収されるまでの過程に大きく影響します。特に、咀嚼については、健康寿命にも関係する重要な動作なのです。

まず、咀嚼の主な役割は、食物を飲み込みやすい状態に加工することと、唾液と唾液に含まれるアミラーゼという消化酵素を分泌し、食べたものを消化しやすい状態にすることです。また、各消化器官から消化液を分泌するためのスイッチの役割もあるので、食事が適切な早さと量で口に入り咀嚼がしっかり行われることによって、食べたものは飲み込みやすく消化しやすい状態に変わり、さらに消化器官の準備が整い、消化・吸収が行われるわけです。しかし、咀嚼が不足する、あるいは早食い気味になってしまうと、当然飲み込みづらいため、誤嚥してムセたり、のど詰まりを起こしてしまうリスクが上がったり、大変危険です。

さらに、消化・吸収する準備も不十分な状態のため、胃や腸などの消化器官への負担も大きくなり、消化不良、胃痛、便秘および下痢の原因になってしまいます。ゆっくりよく噛んで食べることによって、誤嚥やのど詰まりなどの物理的なリスクや、消化不良などの生理的リスクも防ぎやすくなるのです。

健康寿命との関係については、近年注目されている「フレイル」の予防になる、という点にあります。フレイルとは、高齢化による筋力低下によって、生活動作に支障をきたしている状態のことです。これは、歯の状態や、噛む・飲み込む・話すといった口くう機能の低下も起点の一つとされており、よく噛むことはその予防においても重要とされています。噛む動作をしっかり行うことで、あごや舌の筋力の保持になるほか、唾液には口くう内への抗菌作用や洗浄作用のある成分も含まれているため、虫歯や歯周病などの予防にもつながります。咀嚼回数の目安はひと口30回、食事時間の目安は15～20分が推奨されているので、今一度意識してみるとよいでしょう。

最後になりますが、よく噛んで食べることは、食事の時間にゆとりを持ち、ゆっくり味わい楽しむきっかけとなりますので、健康に役立てていただければと思います。

たきかわら版

1月の各種無料相談日

▶**行政相談**
19日(月)
くらし支援課
☎28-8012

1月の「みんなのタキカワ」

FMG'Sky（77.9MHz）
毎週金曜日　12時15分～12時30分
（再放送　同日18時～18時15分）

2日　市長のふれあいトーク
9日　広報ひろい読み
16日　滝川ふれ愛の里ぽかぽか冬まつり
23日　がんドックでがん検診を
30日　はじめまして！滝川市役所1年生

問 企画課 TEL 28―8017

アメリカでは、多くの家がたくさんのクリスマスライトで飾られます。

▲最新情報はこちら　▲第68号はこちら

CIRのつぶやき

今回のつぶやきは　アメリカ出身 国際交流員
ビエルマ・アシュリーさん

Hello! アメリカ出身のアシュリーです。皆さんクリスマスは楽しく過ごしましたか？

今回のCIRのつぶやきでは、各国のクリスマスのユニークな飾りとその意味を説明しています。ほかの国々には普段見かけるものと違う飾りがたくさんあります。ピクルスがクリスマスツリーに飾られていたり！？ぜひご覧ください。

編集後記

◆市内各所で餅つきが行われる季節。今回私は、2か所の餅つきを取材しました。どちらも、慣れないきねの重さに苦戦しながらも、楽しそうにお餅をつく参加者の笑顔が印象的でした。よ

◆2025年の世相を表す「今年の漢字」は『熊』。広報でも特集を組んだほか数多く取り上げました。ちなみに過去最も多く選ばれた漢字は『金』。今年はどのような1年になるでしょう。ま

◆特集では、午年生まれの皆さんに登場していただきました。実は私自身も午年で、2度目の年男です。12年は長いようで短いものですね。時の早さに驚きつつ、楽しく編集を進めました。お

リンク集

便利な機能が増えてリニューアル！

市公式 LINE

Hokkaido ebooks
↑WEBで
「広報たきかわ」を
↓アプリで
マチイロ

行政に関するご意見・ご提言
広報たきかわへのご意見・ご感想