

健康づくりナビ



かすみっ湖
kasumikko

子育て通信



～健康づくりコラム～

いつもの食事で「よく噛んで」健康に！

皆さんは食事をする時に、どのくらい噛んでいますか？現代の食事は、噛む時間が少なくても済むやわらかい食品が主流です。ついついあまり噛まずに早食いしている方が多いのではないのでしょうか。実は「噛むこと」は健康と深く関わっています。そこで、今回は「よく噛むことの大切さ」を紹介します。

よく噛むことの9つの効果

- ①胃腸の働きを促進する：唾液中の消化酵素の分泌が盛んになり、細かく噛み砕けば胃腸への負担が和らぐ
- ②虫歯・歯周病・口臭を予防する：唾液の分泌が増え、唾液の抗菌作用や自浄作用によって口の中の清掃効果が高まる
- ③免疫力を高める：唾液の分泌が増え、唾液の抗菌作用や抗ウイルス作用でさまざまな感染を予防する
- ④肥満を防止する：ゆっくりたくさん噛むと満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ
- ⑤脳の働きを活発にする：噛むことで脳への血流が増加し働きを活発にするため、脳の若さを保って

問 健康づくり増進課
☎ 029-898-2312

- 老化を防止する
- ⑥全身の体力向上：よく噛めば全身に活力がみなぎり、体力が向上する
 - ⑦味覚が発達する：じっくりと味わうことができ、味覚が発達する
 - ⑧発音がはっきりする：口の周りの筋肉が発達し、言葉の発音がはっきりする
 - ⑨がんを予防する：唾液に含まれる酵素には、食品中の発がん性物質の発がん性を抑制する効果があるといわれている

よく噛んで食べるためのポイント

- 急いで食べない
噛みごたえのある食べ物は、ひと口30回を目安によく噛んで食べましょう。
- 飲み物で流し込まない
飲み物で流し込むと、食べ物が細かにならないうちに胃に送られるため、消化によくありません。
- 噛みごたえのある食品を選ぶ
例：スルメイカ、おしゃぶり昆布、リンゴ、梨、フランスパン、ベーグル など



～休日緊急診療当番医～ 2月



土浦地区 診療時間 午前9時～正午 / 午後1時～4時

【内科】			【外科】		
5日	あおき内科クリニック	029-825-8181	5日	県南病院	029-841-1148
11日	新治診療所	029-862-4668	11日	野上病院	029-822-0145
12日	宮崎クリニック	029-830-6800	12日	神立病院	029-831-9711
19日	常陽医院	029-822-6594	19日	県南病院	029-841-1148
23日	ゆみこ内科クリニック	029-821-1180	23日	伊野整形外科医院	029-821-6028
26日	土浦ベリルクリニック	029-835-3002	26日	野上病院	029-822-0145

石岡地区 診療時間 午前9時～正午

【小児科】		
5日、11日、12日、19日、23日、26日	石岡第一病院	0299-22-5151

茨城おとな・子ども救急電話相談 受付時間：24時間 / 365日

救急車の要否や応急手当アドバイス、医療機関案内

おとな：☎ #7119 子ども：☎ #8000 つながらないときは ☎ 050-5445-2856



～シルバーリハビリ体操～ 2月



◀ YouTube 動画配信



場所	日時 ※感染症の影響により、中止の場合あり
あじさい館	7、14、21、28日 / 毎週 午後1時
千代田公民館	14、28日 / 第2・4 午前10時
働く女性の家	6、27日 / 第1・4 午前10時
やまゆり館	3、10、17日 / 第1・2・3 午前10時
大塚ふれあいセンター	6、13、20、27日 / 毎週 午後1時

介護が必要な状態にならないように筋力を保つための予防体操です。自宅でもできるシルバーリハビリ体操をYouTubeで配信しています。
問 地域包括支援センター
☎ 029-898-9110

子育てお悩み相談室 ～食事編～

食べるのに時間がかかってしまいます

厚生労働省の乳幼児栄養調査によると「子どもの食事で困っていること」の質問に対して、「食べるのに時間がかかる」と答えた保護者は、2歳児の23.3%、3歳児の32.4%、4歳児の37.3%、5歳児の34.6%で、約3人に1人の身近な悩みとなっています。

幼児期のお子さんが集中して食べられる時間は、お腹がある程度満たされるまでの10分から15分くらいです。そのため、食事時間は15分から20分を目安にすると良いでしょう。

また、食事の時間にお腹が空くように、生活リズムを整えることも大切です。お部屋の中で過ごすことが多く、体を十分に動かすことができていないときも、食事が進まない場合があります。活動量が増えると、自然に空腹を感じるようになります。「今日はあまり食べなかったな」と思ったら、ぜひ体を動かす遊びをたくさんしてみてください。

また、食事の約2時間前に満腹にならないよう、おやつの量と内容をチェックしてみましょう。特に、血糖値が上がりやすい（＝満腹感を感じやすい）、甘いジュースやお菓子は量に注意が必要です。大人が食べてほしいと思う量とお子さんの食べられる量

に差がある場合があります。「いつ」「どこで」「何を」食べるのかは大人の配慮が必要ですが、食べる「量」はお子さんに合わせてあげましょう。いつも食べきれずに残してしまうようなら、少なめに盛り付け、全部食べられた達成感を経験させることも、食事が楽しくなる方法の一つです。全部食べられたら、「たくさん食べたね」とほめてあげましょう。

一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

問 健康づくり増進課 ☎ 029-898-2590



子育てインフォメーション

やまゆり館行事 要予約 ※2月1日 予約開始



★ベビーマッサージ

日時：2月14日 午前10時～10時45分

募集：10組（0歳2か月～ハイハイ前までの赤ちゃんとその保護者） ※24時間以内に予防接種を受けたお子さんは、参加をご遠慮ください。

★バレエリトミック

日時：2月8日 午前9時45分～10時45分

募集：各部7組（1～3歳のお子さん）

※初めてのお子さんや保護者も参加できます。

※費用などの詳細は、ホームページをご覧ください。

問 やまゆり館 ☎ 029-832-5601

乳幼児健診・教室カレンダー 2月

※感染症の影響により、中止となる場合があります。

予定	日程	時間	予約	場所	問
4カ月児健診（令和4年10月生）	15日 月	午前9時15分	要	かすみがうら ウエルネス プラザ	健康 づくり 増進課
1歳6カ月児健診（令和3年7月生）	15日 月	午後1時15分	要		
2歳児歯科健診（令和2年10・11月生）	21日 日	午後1時15分	要		
3歳児健診（令和元年10月生）	17日 金	午後1時15分	要		
離乳食教室	1日 月	午前10時	要		
にこにこ教室（未満児）	2日 月、9日 月、16日 月	午前10時	要		
にこにこ教室（5・6歳）	1日 月	午後2時	要		
にこにこ教室（個別）	1日 月、2日 月、3日 月、9日 月、10日 月	午前9時30分	要		

子育て相談カレンダー 2月

※感染症の影響により、中止となる場合があります。

予定	日程	時間	予約	場所	問
子育て相談	14日 月、28日 月	①午前9時30分 ②午後2時	2月1日 月 午前9時30分から	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	17日 金	午前9時30分	要	かすみがうら ウエルネスプラザ	健康づくり 増進課
マザークラス	7日 月	午前9時30分	要		
子育てサロン	7日 月	午後1時30分	要		