健康あさか
普及員募集中

©朝霞市ぽぽたん

9月は「健康増進普及月間」です!!

健康づくりを応援するページ

へるすアップ

問／健康づくり課　☎465-8611

『噛む』ってすごい！『噛む』って大切！

「よく噛んで食べなさい！」と言ったり言われたりした経験はありませんか？実は「噛む」ってたくさんのいいことがあるのです。噛むことの効果を知って、健康の入口、お口の健康について振り返ってみましょう。

噛むことの効果

生活習慣病の予防に！

よく噛んで食べると、満腹感が得られやすく食べ過ぎを防ぎ、肥満や生活習慣病予防につながります。

唾液が消化を助ける！

噛むと唾液が多く出ます。唾液には消化を助ける酵素が含まれています。また、よく噛み食べ物が細かくなることで消化しやすくなり、栄養も吸収されやすくなります。

虫歯・歯周病予防が期待できる！

噛むと唾液が多く出ます。唾液には口の中をきれいにする作用があります。歯磨きだけでなく、よく噛むことも虫歯や歯周病の予防につながります。

記憶力向上、認知症予防！

噛む刺激は脳の活性化に繋がります。噛むことで記憶に関係する脳内物質が増えると言われています。

あごの発達を促す！

あごの骨は噛むことで丈夫になります。丈夫なあごはよい歯並びの土台となります。

食べる時の工夫

- 早食いの人は時間をかけて食べる
- 噛む回数を数える

調理の工夫

- 大きく切る
- 煮すぎない
- 具だくさんにする

よく噛める食材のおすすめ

するめ　生野菜　フランスパン　海草類　ナッツ類　具だくさん味噌汁

歯に関する今後のおすすめ情報

①講演会

11月８日㈭（いい歯の日）に体験型の講演会を予定しています。詳細は広報あさか10月号に掲載予定です。乞うご期待!!

②成人歯科健康診査

16歳以上の市民の方を対象とした無料の歯科健診です。平成31年２月13日㈬・14日㈭に予定しています。申込方法等は広報あさか１月号に掲載予定です。

健康あさか普及員活動報告＆次回のご案内

＜普及員数／339人（平成30年７月現在）＞

６月14日㈭、保健センターでＡＳＡＫＡ健康ラウンジを行いました。

健康あさか普及員の方たちが４月に行ってきた「こんにゃくパーク」交流ツアーの報告がありました。

情報交換では、「よく噛んでみよう!!」をテーマにグループワークを行い、よく噛む食べ物やレシピ、調理方法や食べ方の工夫をみんなで考えました。また、肺や口の機能の維持・向上の効果がある吹き矢の体験会を開催し、個人戦と団体戦で戦い、盛り上がりました。

次回のASAKA健康ラウンジは、９月13日㈭、詳細は31ページの「みんなすこやか」をご参照ください。

※健康あさか普及員についての詳細は、http://www.city.asaka.lg.jp/soshiki/24/kenkouplan21.html

９月10日㈪～16日㈰は自殺予防週間です

メンタルチェックシステム「こころの体温計」をご利用ください

「こころの体温計」とは…あなたや、あなたの大切なご家族などのストレス状況や落ち込み度といった“こころ”の状態を、携帯電話やスマートフォンを含むインターネット上で気軽にチェックできます。

アクセス方法／
- 市ホームページ　→「こころの体温計」で検索
- 次のURLからアクセス　https://fishbowlindex.jp/asaka/
- 右のQRコードを読み取る。