

# MitsuiSougou通信

## 噛むことと健康との関係

朝夕冷え込む季節になりました。食欲の秋ですが、皆さん食べ物を良く噛んで、味わって食べていますか？食生活の変化により、昔より咀嚼(食べ物を良く噛むこと)回数が減っているのはご存知の方も多はずです。今回は、食欲の秋だからこそ気を付けたい「良く噛んで食べることを」テーマにお伝えしていきます。

### ≪咀嚼の役割とメリット≫

#### ○消化と吸収

咀嚼は、食べ物を細かくし、消化しやすい形に変える役割があります。良く噛まずに大きなまま食べ物を飲み込むと、胃に負担がかかり消化不良になります。

#### ○早食い、過食の予防

満腹感を脳が感じるには20分程度かかります。良く噛まずに食べると早食いに繋がり、満腹を感じるまでの時間に食べ過ぎてしまいます。

よく噛むことで食事にかかる時間が長くなり、少量の食事でも満腹を感じ、食べ過ぎを防止します。

#### ○セロトニンを増やす

ハッピーホルモンと呼ばれるセロトニンは、咀嚼のリズム運動によっても活性化します。セロトニンは日中につくられ、脳の目覚めや、心身の活力に影響を与えます。また、セロトニンを材料にしてつくられるメラトニンは、睡眠の質に大きく関わるホルモンです。朝食でしっかり咀嚼をすることが睡眠の質にも影響するので、大切にしましょう。

#### ○唾液の分泌

咀嚼することで唾液の分泌が促進されて、食べ物と絡まって塊をつくることで飲み込みやすくしてくれます。また、唾液にはご飯などに含まれるでんぷんの分解を進め、消化をしやすくする働きもあります。他に、食後酸性に傾いた口内のpHを中和したり、殺菌や歯の再石灰化をしてくれたりするなど、口内の健康を守るために重要な働きをしています。

#### ○脳への刺激や引き締まったフェイスライン

噛むときは、あごや頬などの顔の筋肉の他に側頭筋という頭の筋肉も使います。そのため、「噛む」ことは脳に刺激を与え、脳の働きにも影響してくるのです。さらに、顔の筋肉が引き締まることで、フェイスラインの美しさにも繋がります。

### ≪どれくらい噛めばいいの?!≫

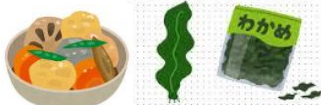
「咀嚼は30回しましょう」とよく言われますが、食品の硬さによっても咀嚼回数は違ってきます。人参や大根のような、噛むとバラバラになってしまう食品は、咀嚼をすることで唾液と絡まって塊(食塊)をつくり、飲み込みやすくなります。一口につき30回ほど咀嚼すると、食塊ができて飲み込みやすくなる、消化に負担がかからない程度まで食べ物が細くなる、食事の時間が20~30分程度かかるようになることで満腹感を得る時間にも適している、などの理由から30回が適度な回数といわれています。逆に、咀嚼回数が多すぎると、唾液の量が多くなり食塊は崩れて飲み込みづらくなったり、食事に時間がかかりすぎたり、食感を味わっておいしく食べたりするには適しません。

豆腐やうどん、そばのような柔らかいものを30回咀嚼するのは難しいです。30回咀嚼するには、ある程度硬さが必要ということになります。近年の食事は、欧米化や、調理方法の工夫などにより、柔らかく食べやすい食事が多いですが、根菜類などの歯ごたえがよいもの、硬さがある食品を意識的に食事に取り入れていくことが咀嚼回数を増やすために大切なことです。

### ≪生涯、良く噛んで、おいしく食事をするためにできること≫

- ①根菜類や海藻類を食事に取り入れ、しっかり噛む習慣を付けましょう。
- ②食事中はしっかり噛む、味わうことに意識をしましょう。
- ③定期的に歯の健診を受けたり、毎日の歯磨きを丁寧にしましょう。

歯が健康でなければ良く噛んで食事をする事ができません。虫歯や歯周病などの早期・発見早期治療で、自分の歯を大切にしましょう！



(出典：健康管理能力検定ホームページ)



## 安全運転アドバイス 車両トラブルが発生したら

最近の車は壊れにくくなったといわれます。しかし、定期的な整備を怠ったり、想定していなかった事態によってトラブルが発生することがあります。万一のトラブルに備えて、今回はトラブル発生時の措置を紹介します。



### 《電気の使い過ぎがバッテリー上がりを招く》

エンジンをかけてもモーターが回らなかったり、運転中突然エンジンが停止してしまうことがあります。これはバッテリー上がりが原因です。バッテリー上がりの原因で多いのが電気の使い過ぎです。渋滞に巻き込まれたときにエアコンをつけっぱなしにしたり、駐車時にヘッドライトを消し忘れてしまうと、消費電力がエンジン稼働による充電量を上回ってしまいバッテリー上がり招きます。バッテリーが上がってしまった場合の対処法としては、ブースターケーブルで他の車(ハイブリッド車などを除く)とつないで電気を分けてもらう「ジャンピングスタート」や、他車を必要とせず単独で行える、蓄電機能を有する機器「ジャンピングスターター」を使用する方法などがあります。ただし、どちらの場合も、バッテリー上がりが再発する可能性はあり、万能ではありません。また、バッテリー自体が破損していたり、寿命を迎えている場合もありますから、整備工場などで点検してもらうとよいでしょう。

### 《高速道路で走行不能になった場合の措置》

高速道路を走行中に車が故障して走行できなくなった場合は、次のような措置をとりましょう。

- ①ハザードランプを点滅させ、十分な幅のある路側帯や路肩に入って駐車します。路肩に十分な幅がない場合は、できるだけ非常駐車帯など幅のある場所まで移動するように努めましょう。  
※本線車道上で駐停車するのは絶対にやめましょう。
- ②発炎筒を使って走行車両に合図をしながら、故障車の後方に停止表示器材を置きましょう。夜間の場合は、停止表示器材と合わせて、非常点滅表示灯や尾灯をつけなければいけません。
- ③措置をしている人以外は、車内に残っていたり、車の周囲を歩きまわったり、本線車道に出るのは非常に危険ですから、必ずガードレールの外など安全な場所に避難しましょう。二次衝突の危険があるので、車よりも後方の位置にいるのがよいでしょう。
- ④非常電話が携帯電話で、救助やレッカー車を呼びましょう。非常電話は1キロメートルおきに設置されているので、そこまでガードレールの外を歩いていきます。携帯電話の場合は、路肩のキロポストを探し、その数字を伝えるとよいでしょう。
- ⑤措置が終わったら、救助が来るまでガードレールの外の安全な場所で待ちましょう。



### ◆おいしいレシピ◆ ～キノコとサツマイモのホイル焼き～

10月13日が「さつまいもの日」、10月15日が「きのこの日」です。「さつまいも」や「きのこ」には食物繊維が含まれ、食物繊維は腸の働きを活性化させ、腸内バランスを整えて肌荒れを防ぎます。秋の味覚「さつまいも」と「きのこ」を使って、旬を楽しむおかずをつくってみませんか？

#### 【材料】2人分

- ・さつまいも<1cm幅の半月切り>100g ・しめじ<小房に分ける>80g
- ・エノキ<石づきを落として半分に切る>60g ・酒小さじ210g
- ・葉ネギ2g
- 【調味料A】 ・練りゴマ小さじ2 (10g) ・マヨネーズ小さじ1 (4g)
- ・めんつゆ<三倍濃縮>大さじ1・1/3 (20g) ・からし2g



#### 【作り方】

1. さつまいもは、耐熱容器に入れてラップをし、600Wの電子レンジで2分30秒分加熱する。
2. ホイルを30cm程広げて、「1」のさつまいも、しめじ、エノキをのせ、酒をふりかけホイルを閉じる。
3. 「2」をトースターに入れ、15分加熱する。
4. 「3」をお皿に取り出し、ホイルを開けたら、混ぜ合わせた【調味料A】をかけ、葉ネギを散らす。