

アイネットの健康食品をご愛いただき、ありがとうございます。
長雨にまとわりつくような湿気。体調を崩しやすい梅雨時ですが、いかがお過ごしでしょうか。
健やかな毎日をお送りいただくために、健康あいネットの健康情報をお役立てください。



高橋 啓子

1973年、横浜市生まれ。
宝塚歌劇団出版編集部にて定期出版物のほか、企画物や写真集などに携わる。
帰国後、劇団四季編集部を経てエッセイストとして活動中。

健康エッセイ ①

習慣とウォーキングとおまけ

起き抜けに飲むコップ一杯の水。

これが私の朝目覚めるための習慣だ。学生時代に読んだ、某健康雑誌の「便秘解消術」の一つである。実際に効き目バツグンかというところ今一つ実感は無いのだが、習慣というものには恐ろしいもので、飲まなかった朝はなんとなく物足りないような気がしてシャキッとせず、お腹がスツキリした気がしない。

そして、もう一つの朝の習慣が、息子を学校へ送りながらのプチ・ウォーキングだ。当初は登校する小さい息子が心配で、慣れるまでのほんの二週間、一緒に歩くつもりだった。しかし、その朝の空気の気持ちよさに驚き、学校の見守り運動の一環もあってしばらく続けてみることにした。



大きな公園のそばを通っていく二十分少々道のりには、子供でなくてもわくわくすることがいっぱいある。春には梅や桜の花を愛で、夏は大量のせみの抜け殻を見つめる。秋は虫の音に耳を傾けて、冬には霜柱の上をザクザク音を立てて歩く。時には、空にかかる大きな虹に出会うこともある。

あまりに楽しいので、私はつい最近、歩くだけで足の筋力を使いダイエット効果もあるという、今流行の機能性シューズを買ってしまった。あわよくば、この二十分でシェイプアップ！などと目論んだのだが、その効果はまだ未知数である。今ではすっかり定着したこのプチ・ウォーキングだが、思いがけないおまけもついてきた。ドアを開けた時の空気の匂い、息子の歩きながら話す口ぶりやそぶり、そんなちょっとした出来事であっても、毎日感じていると「今日は頭痛になるかも」とか「あら？調子が悪いかな」などが、わかってくるのだ。わざわざウォーキングシューズを買ったりしなくても、晴れた日の朝、深呼吸をしながら外へ出てみるのはどうだろう。何かおまけが見つかるかもしれない…。

いきいき健康情報

噛むほどに元気力アップ! よく噛んで健康に!

「よく噛むことは健康に良い」と、なんとなく理解している方は多いと思います。今回はこの「噛む」ということを少し詳しく紹介しますので、健康づくりにお役立てください。

■よく噛むことの効用

しっかりよく噛むことは、単に消化を助けるだけではなく、全身に活力を与える重要な役割を担っています。



<消化の促進>

よく噛むと消化酵素の分泌が促されて、胃腸の働きも活発になります。食べ物がきちんと咀嚼されない早食いを続けていると、胃腸障害を起こすこともあります。

<肥満防止>

よく噛むと脳の満腹中枢が働いて、満腹感が得られます。逆に、よく噛まずに早く食べると、満腹中枢が働く前に食べ過ぎてしまい、その結果太ることになります。よく噛むことこそ、肥満防止・ダイエットの基本なのです。

<脳の発達>

よく噛むことは、あごを開けたり閉じたりする運動ですが、これにより脳に酸素と栄養が送りこまれ、脳が活性化します。子どもの知育を助け、高齢者には認知症の予防に役立ちます。

<歯の病気を防ぐ>

よく噛むと唾液の分泌が促され、口の中がきれいになります。唾液には虫菌になりかかった歯の表面を元に戻したり、細菌感染を防ぐなど、虫菌や歯周病の予防効果があります。

<味覚の発達>

よく噛むと食べ物本来の味がわかります。ご飯だ

けを口に入れて噛み続けていると、お米の甘味を感じますよね。調理はできるだけ薄味にし、しっかりと噛む習慣を身につけて、素材本来の味を楽しむようにしましょう。塩分の摂り過ぎも避けることができ、一石二鳥です。

<豊かな表情>

よく噛むと口のまわりの筋肉を使いますから、表情がとても豊かになります。また、歯には発音を助ける働きがありますので、よく噛むことができる歯並びの良い状態をいつまでも保つようにしましょう。

<体力向上>

力を入れるときは、ぐっと歯をかみしめますが、これは丈夫な歯があつてこそ。よく噛んで噛みしめることができる歯をいつまでも維持するようにしましょう。

<がんを防ぐ>

唾液に含まれる酵素には、発がん物質の発がん作用を消す働きがあるといわれています。この効果は一口で30回以上噛むことで生まれるようです。

■しっかり噛める歯を保つには

しっかり噛むためには、健全な歯が次かせません。歯を磨いていても磨き残しがある方が多いようですから、磨き方や歯ブラシの選び方などを見直してみましよう。

<磨き方>

歯垢は生きた細菌のかたまりです。何か食べたあとは、すぐ歯を磨きましょう。また、睡眠中は唾液の分泌が少なくなり、細菌が繁殖しやすい状態になりますから、就寝前に必ず歯を磨くようにしましょう。歯垢のたまりやすい場所を重点的に、ていねいに磨いてください。歯垢がたまりやすい場所は、

- ・歯と歯の間
- ・歯と歯ぐきの境目
- ・奥歯の噛み合わせ
- ・歯の裏側



<歯ブラシ>

歯ブラシは古くなると機能が弱まり、同じ時間磨いても歯垢をしっかりと落とすことができません。磨き方にもよりますが、少なくとも1ヵ月を目安に新しいものと交換しましょう。

歯科検診の際に、自分に合った歯ブラシや磨き方のアドバイスを受けるとよいでしょう。

<歯磨き粉>

ハミガキ(歯磨き粉)はフッ素配合のものを使いましょう。フッ素は歯の再石灰化を促し、細菌が酸を作るのを抑えて虫菌になりにくくします。歯磨きあとのすすぎは、フッ素が残るようにすすぎ過ぎないようにしてください。



■よく噛む習慣を身につける

たくさん噛む必要のある食品を毎日の料理に取り入れていくことで、よく噛む習慣が身につきます。また、調理の仕方も柔らかくしすぎないようにすることが大切です。

<噛む必要がある食品>

- ・赤身の肉類
- ・タコ、イカ、貝類、干物
- ・ゴボウ、レンコン、ニンジンなどの根菜類
- ・リンゴ、ナシなどの果物
- ・切り干し大根、かんぴょう、干しいもなどの乾物
- ・アーモンド、ピーナッツなどのナッツ類



ドクター荻原の健康アドバイス



■荻原章史
胃・大腸の内視鏡検査も行う「おぎはら内科クリニック」院長。
長年の臨床経験から、医師と患者のコミュニケーションを重視した医療を目指す。
http://www.ogihara-cl.jp

梅雨は食中毒に注意しましょう

これからの季節は食中毒が起きやすいので、ご家庭でも十分に注意してください。予防の基本は、食中毒を起こす菌を「付けない・増やさない・やっつける(殺菌)」です。食品の購入から保存、調理、食事、残った食品というそれぞれの段階で、前記の食中毒予防の三原則を心がけてください。火が通っているものでも、この時期は少しの間すぐに菌が繁殖するので注意してください。

■食中毒の症状が出たら

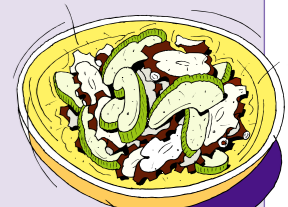
食中毒の一般的な症状は下痢、腹痛、おう吐などで、便に血が混ざることもあります。食中毒の症状は原因によって異なるうえ、症状が出るまでの時間もさまざまです。しかも原因により対処方法が異なりますから、勝手に判断せず医師に診てもらいましょう。その際、食べたものの残りや吐いたもの、食品の包装紙、店のレシートなどが残っていたら持参してください。食中毒の原因を調べるのに役立ちます。

■高齢者などは早急に治療を

食中毒は同じ物を食べても症状が重くなる人と軽い症状ですむ人がいますが、乳幼児や高齢者、妊婦、肝臓疾患、がん、糖尿病の治療を受けている方、胃酸が少ないなど胃腸に問題のある方などは、食中毒の症状が重くなる可能性があります。食中毒にかかったかもしれないと思ったときは、直ちに医師に診てもらいましょう。

健康メニュー

セロリとタコのサラダ



異なる歯ごたえが楽しめます。セロリの茎を斜めに厚切りにし、タコは薄くスライスします。お好みのドレッシングなどで合えれば出来上がりですが、粒マスタード、レモン汁、オリブオイル、塩少々を混ぜたドレッシングで和えれば、セロリとタコの異なる歯ごたえをサッパリと楽しめるサラダになります。